Maxi Cuisine

HORS-SÉRIE

Tarte, flan, charlotte, mousse...
Merveilleux desserts de famille

En cocotte ou au four
Délicieux petits plats du dimanche

Lasagnes, quiche, harengs…
Si on revisitait des classiques ?

De la mayo au pesto
Les sauces, de vrais atouts saveur

Blanquette de veau printanière *page 39*

7 QUESTIONS À MERCOTTE
LA PLUS CÉLÈBRE DES PÂTISSIÈRES !

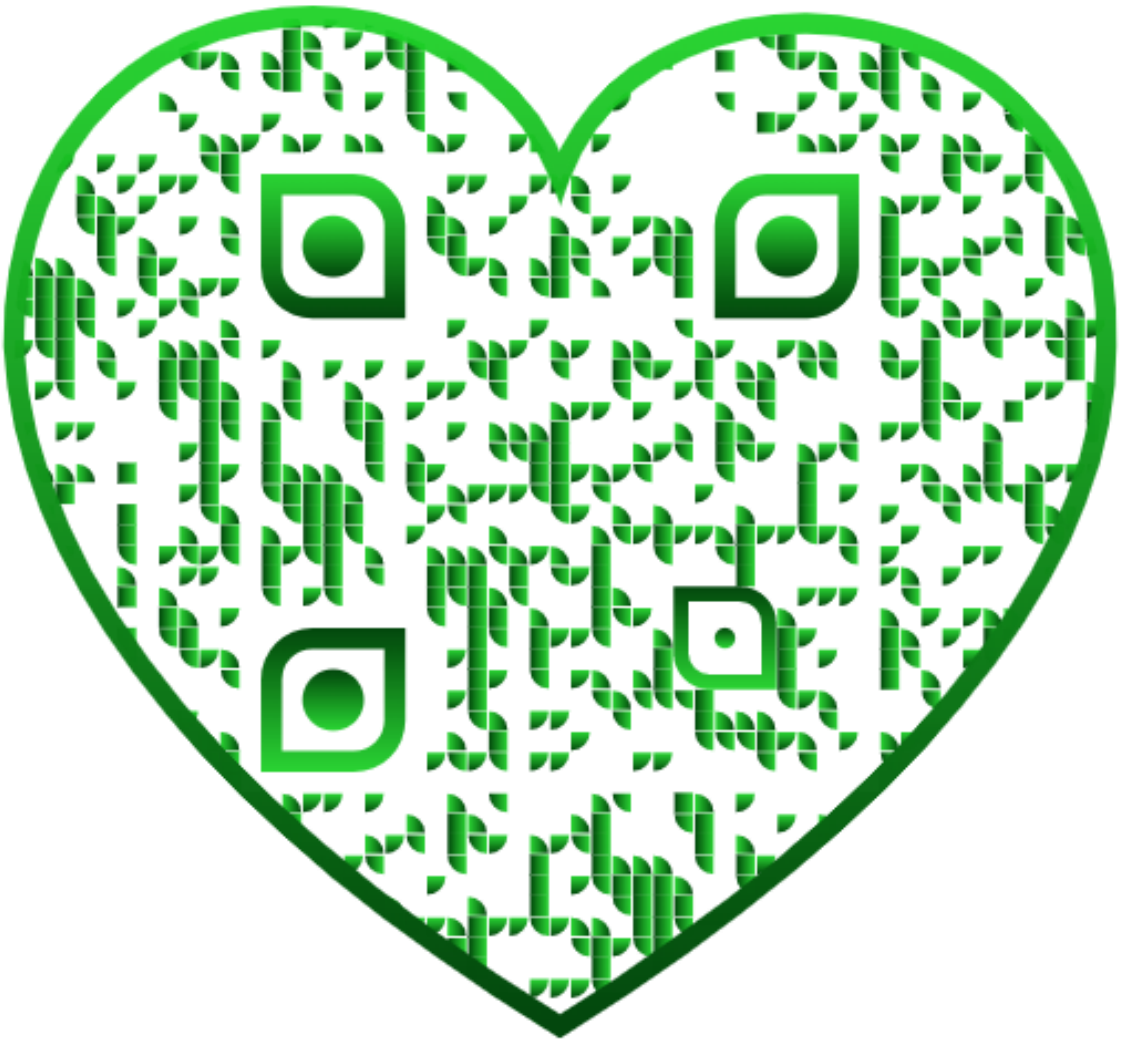
127 recettes à partager

Vive la bonne cuisine !

RECETTES DE GRANDS-MÈRES

AVRIL-MAI-JUIN 2024 BAUER MEDIA CPPAP
L 16563 - 46 H - F: 3,90 € - RD

BEL. 4,50 €/P928655 - LUX. 4,50 € - ITA. 4,60 € - ALL. 4,60 € - GRE. 4,60 € - MAR. 63 MAD - TUN. 6,90 TND - DOM A 6,40 € - DOM B 4,40 € - TOM A 1450 XPF - TOM B 930 XPF - ZA A 5600 CFA -ZA B 5 200 CFA - CH 7,80 CHF/VDZ 87849



Nouveau !

4,10€
SEULEMENT
CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Cultivez votre jardin avec Maxi hors-série !

Sommaire

04 Index

06 Les 6 grandes tendances culinaires de l'année

08 La cuisine de cœur des Mères lyonnaises

10 Délicieuses entrées en matière

17 8 idées avec... de la betterave

18 Le rétrofoodisme, ou quand la cuisine rassure

20 Les savoureux plats du dimanche

29 8 idées de... fonds de cuisine

30 Trier les biodéchets, on s'y met !

32 L'évolution de la cuisson : de la cocotte au robot cuiseur

34 De la cocotte au four, une cuisson traditionnelle

44 Les fours sur le gril

45 8 idées de recettes... avec des noms de villes

46 L'infusion séduit les jeunes générations

48 On décrypte pour vous... la cuisine bourgeoise et la cuisine de terroir

50 Recettes d'hier ou d'aujourd'hui, le match culinaire !

55 8 idées de... quiches salées

56 Les apéros d'antan contre-attaquent

58 Les Français et la culture alimentaire

60 Les sauces nous accompagnent en cuisine

65 8 idées... d'huiles aromatisées

66 12 astuces salées et secrets d'autrefois

68 8 idées avec... des restes de poulet

69 Les robots à l'honneur

70 Portrait : Mercotte, la plus célèbre des grands-mères pâtissières

72 Les desserts de mamie, des souvenirs gourmands

77 Madeleine, la reine des goûters

78 Shopping déco : vous avez dit vintage ?

80 Les salons de thé, des maisons de tradition

82 Tendres tartes à partager

87 Des ustensiles pour pâtisserie facile

88 Nantes, capitale des Pays de Loire

90 Desserts de région

94 12 astuces sucrées et secrets d'autrefois

96 Nouveautés en rayon

98 Feuilletage gourmand

Cake vert aux petits pois, p. 14

Abonnez-vous vite ! Rendez-vous **PAGE 95**

Asperges panées et aïoli, p.61

Tartelettes au citron, p. 83

Shopping déco : vous avez dit vintage ? p. 78

Souvenir, souvenir

Pour trouver l'inspiration, il m'arrive de replonger avec nostalgie dans un ancien livre de cuisine dans lequel j'ai annoté des variantes, des idées d'accompagnement, des + ou - selon les goûts de mes invités… et, bien sûr, la délicieuse raie aux câpres que concoctait mon père. Depuis son décès, je n'en ai plus mangé. Je préfère garder ce souvenir pour moi, et lorsque j'y pense, cela titille mes papilles. Nos « madeleines de Proust » sont là pour rassurer, réconforter, et surtout partager et transmettre. Aujourd'hui, la cuisine se nourrit de ces anciennes recettes en leur apportant parfois un vent de modernité avec un ingrédient tendance. Dans tous les cas, pensez à écrire à la main vos recettes préférées puis donnez-les en héritage à vos enfants ou petits-enfants. Le livre de recettes devient le nouvel album de famille.

Bonne (re)découverte

Emma Zrour et la rédaction de Maxi Cuisine

Ce numéro comporte un encart abonnement collé au sommaire sur la France métropolitaine hors abonnés et export

Ce numéro comporte un encart abonnement jeté destiné à la Suisse

Ce numéro comporte un encart abonnement jeté destiné à la Belgique

Index

Apéro

Crumble de betterave 17
Dip crémeux de betterave 17
Façon gaspacho de betterave 17
Gnocchis à la betterave 17
Houmous rose de betterave 17
Quesadilla 68
Quiche au chèvre et betterave 17
Rillettes de Tours 45
Salade croquante à la betterave 17
Samoussas 68
Smoothie peps à la betterave 17

Entrées

Asperges panées et aïoli 61
Cake vert aux petits pois 14
Macédoine de légumes de printemps 12
Œuf cocotte aux pointes d'asperges .11
Œufs farcis à la mousse de thon. ... 15
Pâté en croûte maison 13
Petites tourtes du printemps 12
Salade de lentilles au haddock 15
Salade César 68
Soufflé au fromage 16
Terrine d'agneau aux olives 16
Terrine de légumes 10

Viandes et volailles

Blanquette de veau aux épinards ... 27
Blanquette de veau printanier 38
Bœuf bourguignon 37
Caillettes au porc et épinards 22
Caquelon de bœuf à l'oignon 41
Cassoulet 42
Cassoulet au confit de canard 24
Cocotte au vin blanc 42
Coq au vin 23
Crêpes forestières 68
Estouffade provençale 36
Faux-filet sauce au poivre vert 63
Filet de poulet aux poireaux et champignons 26
Hachis de poulet 68
Lapin confit au citron 24
Lasagnes traditionnelles 39
Macaronade comme à Sète 45
Navarin d'agneau 35
Nuggets express 68
Osso-buco 40
Osso-buco à l'orange 28
Parmentier au confit de canard 23
Parmentier de coquillettes 43
Paupiette de chou au boulgour 25
Paupiette de veau à la ricotta 20
Pavé de bœuf béarnaise 62
Porc aux carottes 38
Pot-au-feu 27
Poularde farcie aux herbes 21
Poulet à la moutarde 22
Poulet à la tomate 41
Quiche rapide 55
Rôti de bœuf à la ficelle 38
Rôti de lapin farci 26
Tarte au fromage et au poulet 68

Poissons

Carrelet pané, mayonnaise aux herbes 64
Daurade grillée et gratin de pommes de terre 37
Églefin crémeux en croûte 34
Harengs de Mamie 53
Lasagnes aux épinards et au saumon 50
Limande au beurre blanc 63
Quiche au saumon et brocoli 55
Quiche au thon 55
Salade de pommes de terre et de poisson 53
Saumon en escabèche d'agrumes . 43
Soles à la Dieppoise 45

Légumes

Carottes vichy 45
Chou-fleur rôti, crème de yaourt à l'ail 64
Lasagnes roulées aux épinards 50
Quiche à l'oignon 55
Quiche aux épinards et fromage frais 54
Quiche ensoleillée 55
Quiche complète 55
Quiche printanière 55
Quiche toute verte 55
Salade niçoise 45
Tourte aux pommes de terre 40

Fromages

Aligot maison 52
Croquettes de purée à la mozzarella 52
Tarte spirale à la feta 54

Desserts

Bugnes lyonnaises 45
Cake à la rhubarbe 47
Clafoutis à la rhubarbe 75
Cannelés du tea time 92
Charlotte aux fraises 72
Comme un bouquet de rose 85
Fiadone à la clémentine de Corse .. 93
Flan aux œufs et au caramel 76
Flan parisien 45
Flan pâtissier 76
Gâteau au yaourt et à l'orange 75
Gâteau moelleux 74
Gâteau nantais 45
Île flottante facile 76
Kouign-amann familial 90
Mousse chocolat-coco 73
Pastis landais 93
Tarte à l'orange caramélisée 85
Tarte au sucre 93
Tarte aux fraises et sa crème à la vanille 82
Tarte aux pommes 91
Tarte aux pralines 86
Tartelettes au caramel et au chocolat 84
Tartelettes au citron 83
Tatin aux pommes et à la cannelle .. 84
Tourteau fromager 92

Autres

Bouillon de volaille 29
Court-bouillon créole 29
Bouillon anti-gaspi 29
Bouillon au bœuf 29
Bouillon acidulé 29
Bouillon végétarien 29
Bouillon asiatique 29
Fumet de poisson 29
Pesto de roquette 60
Potatoes au ketchup maison 62
Huile aromatisée citronnée 65
Huile aromatisée pimentée 65
Huile aromatisée italienne 65
Huile aromatisée provençale 65
Huile aromatisée vanillée 65
Huile aromatisée épicée 65
Huile aromatisée aux tomates séchées 65
Huile aromatisée poivrée 65

CARNET D'ADRESSES

Retrofoodisme, p 18
Benjamin Schmitt, Schmittrestaurant.fr
Cocottes
Beka, Beka-cookware.com
Cookut, Cookut.com
Kenwood, Kenwoodworld.com
Mathon, Matron.fr
Seb, Seb.fr
Staub, Zwilling.com
L'infusion, p 46
Les 2 marmottes, Les2marmottes.com
Les apéros d'antan, p 56
Cinzano, en GMS
Cointreau, en GMS
Grand Marnier, chez les cavistes
Lillet, en GMS
Noilly Prat, en GMS
Pagès Verveine, en GMS
Picon, en GMS
Suze, en GMS
Le petit électroménager, p 69
Braun, Fr.braun.com
Cuisinart , Cuisinart.fr
Kenwood, Kenwoodworld.com
KitchenAid, Kitchenaid.fr
Philips, Philips.fr
Sodastream, Sodastream.fr
Shopping déco, p 78
Casa, Fr.casashops.com
Chehoma, Chehoma.com
Comptoir de famille, Comptoir-de-famille.com
Comptoir Richard, Comptoirsrichard.fr
Côté table, Cote-table.com
Duralex, Duralex.com
H&M, 2.hm.com
Lafuma, Lafuma.com
Maison Roussot, Maisonroussot.com
Maisons du monde, Maisonsdumonde.com
Ogre la fabrique, Ogrelafabrique.com
Pied de poule, Pieddepoule.com
Schneider, Schneiderconsumer.com
Serna Design, Sernadesign.fr
Smeg, Smeg.com/fr
Sostrene Grene, Sostrenegrene.com
Ustensiles, p 87
Alinea, Alinea.com
Gers Equipement, Gers-equipement.fr
Gifi, Gifi.fr
Gobel, Gober.fr
Hema, Hema.com
Kave home, Kavehome.com
Pebbly, Pebbly.fr
Peugeot, Peugeot-saveurs.com
Serna Design, Sernadesign.fr
Nouveautés en rayon, p 96
Aromandise, Aromandise.com
Auchan, Auchan.fr
Bioloklock, Bioloklock.com
Biscuiteries Jeannette, Jeannette1850.com
Bleud, Lableud.fr
Chabert et Guillot, Nougat-chabert-guillot.com
Charles et Alice, en GMS
Daddy, en GMS
Kodama, Kodamaparis.com
La Belle illoise, Labelleiloise.fr
Ladurée, Ladurée.fr
Le comptoir de Mathilde, Lecomptoirdemathilde.com
Les truffettes de France, chez Monoprix
Maricera, Maricera.fr
Meert, Meert.fr
Merveilles du monde, en GMS
Sens du Terroir, Jardiland.com
True fruits, en GMS
Yoplait, en GMS
Accords mets vins
AOP Coteaux d'Aix en Provence, Vallon-des-glauges.myshopify.com
AOP Crémant de Bourgogne rosé, Moillard.fr
AOP Crémant de Loire brut, Fr.grandescavesstroch.com
AOP Minervois, Laboutiquedexea.com
AOP Rosé de Loire 2023, Fr.grandescavesstroch.com
DOC Sicile Bio, blanc 2023, Vallon-des-glauges.myshopify.com
Maison Lacheteau, Fr.grandescavesstroch.com
Moillard, Moillard.fr

Maxi Cuisine maxicuisine.fr

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SCS,** au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.
Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay
Rédactrice en chef Cuisine : Olivia Delaunay
Directeur général adjoint : Marc Lemius
Directrice artistique : Karine Coquin
Maquettiste Tourisme : Vincent Olivier
Coordination éditoriale : Agnès Taravella
Secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet (couverture et Tourisme)
Directrice de la communication : Désirée Furnion

Courrier des lecteurs : courrier@bauermedia.fr

Fabrication : Florian Fauconnet et Odile Leboube
Imprimerie : Newsprint 1 boulevard d'Italie, 77127 Lieusaint.

Directeur commercial, marketing et diffusion : Marc Lemius, assisté de Leïla Racine
Responsable ventes au numéro et réseau : Hélène Dencausse
Responsable marketing et fidélisation clients : Candice Asseraf
Responsable marketing direct : Théa Ripamonti
Tarifs abonnements France : 8 numéros : 24,90 €. Offre couplée avec les 4 Maxi Cuisine hors-séries : 38,90 €.
Service abonnements : Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex Tél. 01 58 10 34 47. Courriel : abo.maxicuisine@abobauer.com Dom-Tom, étranger : abobauer.com Abonnements Belgique : Edigroup. Tél. +32/7 023 33 04. Abonnements Suisse : Dynapresse. Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité : Bauer Média Régie, 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 47 70 90 66.
Direction générale : Anouk Diamantopoulos
Directrice de publicité : Sabine Horsin

Réalisation COM'Presse 6, rue Tarnac - 47220 Astaffort. Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Emma Zrour.
Rédactrices en chef adjointes : Françoise de La Forest, Mélissa Cruz.
Direction artistique : Nicolas Mir.
Secrétariat de rédaction : Christel Baridon, Amélie Borgne, Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Fabienne Corona, Lita Doval, Marion Pires, Olivier Vignancour.
Service photo : Caroline Quinart, Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Duteil, Quentin Huriez.

Commission paritaire : 1024 K 79885
Date du dépôt légal : À parution.
Numéro d'ISSN : 1287-4035
Distribution : M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire.
Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com).
Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).

PEFC 10-31-3264 Certifié PEFC www.pefc-france.org

Bauer Media Group

Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,003 kg/tonne

LE CONCOURS DE Maxi Cuisine HORS-SÉRIE DU 29 MARS AU 31 MAI

Gagnez 4 gaufriers

LAGRANGE®

France – – 1955

Authentique, le **Super 2 Gaufres** séduit par sa qualité et son design rétro chic. Produit phare de LAGRANGE dès sa création plus de 60 ans auparavant, ce modèle iconique est toujours fabriqué à Vourles, près de Lyon. Doté de ses plaques traditionnelles en fonte d'aluminium, ce gaufrier réversible sur socle garantit des gaufres impeccables (Puissance : 1000 Watts)

Valeur indicative unitaire
99,99 €

Gagnez 4 yaourtières

LAGRANGE®

France – – 1955

La **Yaourtière-Fromagère** « Ligne » permet de réaliser ses yaourts et fromages maison d'un simple « claquement de doigts ». Programmable facilement jusqu'à 25 h ce modèle intuitif s'adapte pour proposer yaourts, yaourts à boire, fromages blancs ou encore faisselle. La yaourtière-Fromagère s'accompagne de 9 pots de 185 grammes (soit 220 ml) et 4 pots à faisselle. (Puissance : 18 Watts)

Valeur indicative unitaire
84,99 €

POUR JOUER AVEC **MAXI CUISINE,** C'EST FACILE !

↘ par téléphone

0 892 681 107 Service 0,80 €/min + prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 29/03/24 au 31/05/24. Règlement disponible sur www.maxi-mag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

↘ par SMS envoyez **mc11** au **74400*** ou flashez ce QR CODE

SMS **74400*** (0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4) SMS+ Répondre CONTACT pour recevoir les coordonnées du facteur du service.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

Code SMS : **MC11**

Les 6 grandes tendances culinaires de l'année

Selon l'étude The Fork/Nelly Rodi sur la tendance food 2024, le poulet rôti revient en force au même titre que les œufs en gelée, les ragoûts ou la saucisse purée. Quant aux becs sucrés, ils auront le choix avec les donuts, le riz au lait et, bien sûr, le flan. À suivre… *Par Emma Zrour*

88 %
des Français placent leur grand-mère au cœur de la transmission du patrimoine culinaire.
(Interbev/Opinion Way, 2023-24)

Les plats réconfortants

L'émotion est toujours palpable devant le cassoulet ou le flan de mamie et 2024 n'y échappe pas. Est-ce une manière de se réassurer face à une actualité morose ou un brin de nostalgie avec l'arrivée des beaux jours ? Dans tous les cas, que ce soit à la maison ou au restaurant, les plats à l'ancienne ont toujours une place privilégiée sur les cartes des restaurants et des chefs, à l'image de Jean Imbert, Hélène Darroze ou Didier Laurent avec son plat signature : le bœuf bourguignon.
Les médias et les réseaux sociaux ne sont pas en reste avec la multiplication des mamies 2.0 qui cuisinent avec leurs petits-enfants sur Instagram ou Tik-Tok.
On trouve également la touchante web-série documentaire GrandMa's Project où de nombreux réalisateurs ont filmé leur grand-mère cuisinant et racontant ses souvenirs.
Cette tendance nostalgique s'associe également à la vaisselle version brocante dans les boutiques comme Monoprix Maison, Gien, Comptoir de famille… et s'adresse à toutes les générations.

La révolution verte

L'appétence pour la green food continue son petit bout de chemin, aussi bien dans l'assiette que dans la vie courante. Cette aspiration aboutit, en 2024, à une vision plus saine mais surtout plus respectueuse de l'environnement. On cuisine avec des légumes et fruits de saison, des légumes oubliés (bon rapport qualité prix), des poissons moins chers et, surtout, des plats faits maison. Le flexitarisme reste une pratique privilégiée pour les Français, notamment les jeunes. En 2020, 1 Français sur 4 se déclare flexitarien (Ifop/France Agrimer).
Quant aux chefs, ils misent de plus en plus sur l'inclusion en mixant les recettes veggies, vegan, sans gluten, crues… Tout en respectant les carnivores. Tout le monde trouve à l'avenir son modèle de plat.
Quant aux légumes secs, qui avaient dû mal à passer dans les assiettes, dorénavant haricots, lentilles et même fèves vont connaître des heures de gloire surtout chez les consommateurs souhaitant réduire la portion de viande dans l'assiette.

2,2 %
des Français ne mangent pas de viande.
(Ifop/Agrimer, 2021).

Une cuisine plus accessible

En 2023, le menu au restaurant coûtait en moyenne 30 € (25 € en 2022).
Les consommateurs plébiscitent de plus en plus les cantines, les bouillons, les menus « The Fork » (plateforme de réservation en ligne)… Chacun est à l'affût d'opportunités ou de promotions, même chez les chefs, à l'image de Norbert Tarayre et son menu à 49 €. D'autres font preuve d'imagination en remplaçant la viande par des légumes ou en ne se fournissant que localement.

Le sans alcool

Quelque 26 000 foyers ont pris l'habitude de consommer du vin sans alcool en 2022. Le dry january (« janvier sobre ») se popularise depuis une dizaine d'années grâce à la tendance du bien-être, comme en témoigne l'application Try Dry. Les mocktails (cocktails à base de fruits) explosent en soirée ainsi que les accords avec les mets, notamment chez la nouvelle génération. Est-ce l'année du soft ? On peut dire oui, même si le vin et la bière ont toujours une place dans les foyers. La multiplication des marques sans alcool est flagrante avec ChoCho, Moderato, Festillant… et le kombucha, la boisson faite maison, continue à séduire les personnes en quête de bien-être.

Stop à l'excès de sucre

Près de 5 % des Français affirment avoir adopté un régime spécifique sans sucres ajoutés, en 2021 (UFC-Que Choisir). L'Anses recommande de ne pas dépasser 100 g de sucre par jour, en comptant les sucres naturels et ceux ajoutés. Les marques agroalimentaires surfent sur cette vague en proposant des produits « réduits en sucre » mais qui parfois (voire souvent) donnent un effet contraire et ne sont en outre pas si sains que cela. En parallèle, de nombreux ouvrages de cuisine proposent des méthodes de détox ainsi que des recettes de cuisine. En conclusion, la tendance du « zéro sucre » a encore de beaux jours devant elle.

L'écoresponsabilité

20 %
de la nourriture est jetée.
(Source : Greenpeace)

Chefs et consommateurs ont pris conscience de l'intérêt et de la nécessité de protéger la planète. De nombreuses actions ont été mises en place : sauvegarde de la pêche artisanale, préservation de poissons, fin du gaspillage alimentaire, moins de viandes et plus de légumes… Les initiatives sont nombreuses et s'adressent à tous dont la généralisation du tri des déchets alimentaires depuis le 31 décembre 2023. De nombreux influenceurs donnent des recettes pour utiliser les chutes de fruits ou de légumes, comme la peau des carottes pour le carrot-cake ou celle des pommes de terre pour des chips.

© AleksandarNakic/RossHelen/GettyImages.

La cuisine de cœur des Mères lyonnaises

Il y a la Mère Brazier, la Mère Fillioux, la Mère Léa, la Mère Vittet, ou encore la Mère Castaing… Des femmes de Lyon et alentour, aux destins parfois mêlés, mais singuliers, qui ont en commun la mise en valeur de beaux produits, des recettes traditionnelles remises au goût du jour. *Par Agnès Ventadour*

Qui mieux que Sonia Ezgulian pour évoquer avec nous la cuisine lyonnaise et plus précisément celle de ses Mères ? Elle-même d'origine lyonnaise, cette journaliste culinaire a ouvert son restaurant à Lyon, Oxalys, en 1999, aux côtés de son mari. « Lors du lancement, des Mères lyonnaises, à l'image de Jacotte Brazier ou de la cuisinière Élisabeth Denis, se sont manifestées pour me souhaiter bonne chance. J'ai été extrêmement touchée par cette attention. Au bout de quelques années, j'ai rencontré l'éditeur Stéphane Bachès qui avait à cœur de faire une collection de livres dédiés à la transmission de la cuisine. C'est comme cela que nous avons eu l'idée d'en consacrer un aux Mères lyonnaises en y consignant leurs recettes les plus emblématiques* ».

DES FEMMES MODERNES

Un vrai tournant pour les femmes qui s'émancipent en créant leur propre lieu et en faisant honneur à la ville de Lyon, dont la gastronomie est désormais célèbre grâce à elles. Leurs points communs à toutes ? Issues de familles modestes, très attachées à leur terroir, elles ont à cœur de sublimer de beaux produits et de remettre au goût du jour des classiques.

L'HÉRITAGE DES MÈRES LYONNAISES

Un juste équilibre entre cuisine du quotidien et plats raffinés des grandes maisons qui fait dire au critique Curnonsky, surnommé le Prince des gastronomes : « Lyon est la capitale mondiale de la gastronomie, car ici la cuisine atteint tout naturellement ce degré suprême de l'art : la simplicité. » Sonia Ezgulian abonde : « Elles ont diffusé avant l'heure une sorte de mise en lumière du quotidien. »

Et elles sont nombreuses à perpétuer ce savoir. Ainsi, la Mère Fillioux fut le mentor de la Mère Brazier qui forma à son tour la Mère Andrée et le chef étoilé Paul Baucuse. « On se moquait gentiment de la Mère Léa réputée faire les marchés en fin de matinée pour obtenir les meilleurs prix. Mais elle était capable de faire des choses extraordinaires avec des produits très simples. C'est cela que les Mères lyonnaises ont appris aux chefs, au-delà de la technique : une maîtrise, un renouvellement, une autre forme de transmission. »

UNE GÉNÉRATION DE PATRONNES CUISINIÈRES

S'il faut remonter au XVIII[e] siècle pour trouver la grand-mère de la cuisine lyonnaise, la Mère Guy qui officia dans les cuisines d'une guinguette de la Mulatière, c'est plutôt durant la fin du XIX[e] et le début du XX[e] siècle que les Mères lyonnaises s'illustrèrent. Sonia Ezgulian relate : « Il s'agissait parfois de femmes qui étaient au service de familles bourgeoises et qui se sont retrouvées sans emploi, dans l'obligation d'ouvrir leur propre restaurant. Employées de grandes familles, elles ont appris à cuisiner des produits nobles et élégants. Elles ont inscrit à la carte des plats comme des poulardes, de beaux poissons, et savaient travailler la truffe et le foie gras. D'autres femmes, telles que les Mères Bizolon, Brazier, Fillioux arrivaient des régions environnantes, la Bresse, l'Auvergne ou la Dombes, et quittaient leur campagne pour gagner leur vie à la ville. »

70 %
des Français déclarent être souvent nostalgiques en cuisinant des plats de leur enfance, qu'ils aiment revisiter pour les remettre au goût du jour.
(Interbev/Opinionway)

UNE CUISINE BOURGEOISE, MAIS POPULAIRE

« Les Mères lyonnaises se sont autant distinguées dans les bouchons que dans les restaurants gastronomiques. Dans les bouchons, les Mères avaient à cœur de remettre au goût du jour les salades du quotidien à base de pommes de terre ou de lentilles ou les desserts comme la crème caramel ou la tatin. Elles pouvaient aussi parfois réaliser des plats raffinés, comme le poulet aux écrevisses. Dans les établissements plus cossus, elles servent des poulardes truffées, des gratins de quenelles au beurre d'écrevisse, ou des fonds d'artichaut au foie gras, le tout généreusement apprêté avec des sauces. » Nombres d'entre elles collectionnent les étoiles et accueillent d'illustres personnalités à leur table. À l'image de la Mère Bourgeois qui reçoit Édouard Herriot, le Général de Gaulle, François Mitterrand, autour d'une pâté chaud, sauce aux truffes, ou d'un turban de sole, sauce carmélite.

** « Carnet des mères lyonnaises », de Sonia Ezgulian et Stéphane Bachès, éd. Les Cuisinieres-Sobbollire, 16,50 €.*

© Mallet Jean-François/Mattes René/Hemis.

Délicieuses entrées en matière

Terrine de légumes

6 20 MN 1 H 05 2 H

75 g de petits pois écossés 75 g de carotte 50 g de haricots verts 50 g de courgette 50 g de poivron jaune 1 oignon 1/2 bouquet de persil 300 g de pavé de saumon 13 œufs 2 c. à soupe d'huile d'olive sel poivre.

Pelez la carotte, rincez puis épépinez le poivron et détaillez-les en dés. Nettoyez la courgette et coupez-la en demi-rondelles. Lavez les haricots et taillez-les en tronçons. **Portez de l'eau à ébullition** dans 2 casseroles. Faites cuire tout les légumes 15 mn environ dans l'une et 3 œufs dans l'autre. **Préchauffez le four à 180 °C.** Égouttez les légumes. Passez les œufs cuits sous l'eau froide puis écalez-les. Coupez le pavé de saumon en cubes. **Pelez et hachez l'oignon** puis faites-le revenir 5 mn dans une poêle avec l'huile. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Dans un saladier, réunissez le tout avec les légumes et le saumon puis mélangez. Battez les œufs restants, ajoutez-les, salez, poivrez et amalgamez. **Versez la moitié de la préparation** dans un moule à cake garni de papier sulfurisé. Ajoutez les œufs durs et recouvrez du reste de la préparation. Enfournez 45 mn. **Retirez du four** et laissez refroidir environ 2 h à température ambiante. Réservez au frais jusqu'au moment de servir avec, par exemple, des tranches de pain grillé et de la mayonnaise.

Recette facile Cette terrine peut être réalisée en toute saison, avec des légumes frais coupés en petits morceaux ou des surgelés, en julienne ou en macédoine.

Le bon accord

Une savoureuse recette de printemps, pimpée par un sauvignon blanc de Loire aromatique qui équilibre la texture crémeuse de l'œuf cocotte. **Haut-Poitou 2023, Haut-Poitou Sauvignon blanc, Maison Lacheteau, 8 €.**

Félicitations

L'asperge des sables des Landes a obtenu le Label rouge cette année. C'est la deuxième distinction pour ce légume primeur déjà labellisé IGP.

Œuf cocotte aux pointes d'asperges

4 | 25 MN | 20 MN

4 œufs ■ 8 asperges vertes ■ 4 tranches de bacon ■ 15 cl de crème fraîche ■ 100 g de mascarpone ■ 2 c. à soupe de parmesan râpé ■ 20 g de beurre ■ 4 brins de thym ■ sel ■ poivre.

Retirez la base des asperges. Nettoyez et pelez les tiges. Coupez les tranches de bacon en dés. Beurrez 4 ramequins. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et séchez le thym.

Faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée 8 à 10 mn selon leur calibre. Pendant ce temps, grillez le bacon à sec dans une poêle. Dans un bol, mélangez la crème, le mascarpone et le parmesan.

Rafraîchissez les asperges dans l'eau froide puis égouttez-les. Réservez les pointes. Détaillez les tiges en rondelles et répartissez-les dans 4 ramequins.

Versez dessus la moitié du mélange au parmesan, poivrez et mélangez. Cassez un œuf dans chaque ramequin, recouvrez du reste de préparation au fromage. Répartissez sur l'ensemble les pointes d'asperges, le bacon et les brins de thym.

Déposez les ramequins dans un plat à gratin, versez de l'eau aux 2/3 de leur hauteur et enfournez 10 à 15 mn, jusqu'à ce que le blanc soit cuit.

© Anne Kerouédan/Amélie Roche-Cuisine d'Ici/Sunray Photo. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

À la une

Le site du gouvernement Rappel.conso.gouv.fr indique les alertes des produits dangereux et impropres à la consommation. N'hésitez pas à le consulter si vous avez un doute sur un aliment. Depuis 2021, les professionnels ont l'obligation de déclarer tous leurs rappels de produits.

Petites tourtes du printemps

4 | 25 MN | 1 H

2 rouleaux de pâte feuilletée
180 g de blanc de poulet
180 g de champignons de Paris
1 petit oignon
1/2 gousse d'ail
1 brin de romarin
4 brins de persil
5 c. à soupe de lait
2 c. à soupe de crème fraîche
10 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de farine
sel
poivre.

Essuyez les champignons dans un linge humide après avoir jeté les pieds. Coupez-les en morceaux. Pelez l'ail. Rincez, séchez puis effeuillez le persil et hachez le tout. Épluchez et ciselez l'oignon.
Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle avec l'huile, faites dorer les champignons, l'oignon, l'ail et le persil.
Coupez le blanc de poulet en dés et ajoutez-les. Saupoudrez de la moitié de la farine et cuisez 10 mn en remuant souvent. Versez la crème, mélangez et retirez du feu.
Beurrez et farinez 4 moules à tartelettes. Dans les pâtes, découpez 8 disques à la dimension des moules. Utilisez-en 4 pour foncer les moules.
Répartissez le mélange aux champignons dedans et recouvrez des disques restants. Humidifiez les bords pour bien les souder.
Badigeonnez la surface des tourtes avec un peu de lait puis enfournez 40 à 45 mn pour bien les dorer. Décorez de feuilles de romarin avant de servir.

Conseil de cuisson

À l'aide de la pointe d'un couteau, incisez le centre des tourtes, juste avant de les enfourner. Si nécessaire, renouvelez l'opération pendant la cuisson.

Macédoine de légumes de printemps

4 | 20 MN | 20 MN

2 carottes
200 g de petits pois
200 g d'asperges vertes
2 petites pommes de terre
150 g de haricots verts
100 g de jambon blanc
100 g de bacon
200 g de crevettes cuites décortiquées
2 œufs
1 c. à soupe de câpres.

Pour la mayonnaise :
1 jaune d'œuf
20 cl d'huile de tournesol
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 c. à café de moutarde.

Préparez la mayonnaise : dans un saladier, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre. Fouettez en incorporant l'huile en filet, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.
Faites cuire les œufs 10 mn à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en morceaux.
Nettoyez tous les légumes. Coupez en dés les carottes et les pommes de terre. Détaillez les asperges et les haricots en tronçons.
Portez un grand volume d'eau à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire les carottes, pommes de terre, asperges, haricots verts et petits pois 10 mn. Pendant ce temps, coupez le bacon en lanières et faites-les dorer dans une poêle.
Égouttez les légumes. Détaillez le jambon en cubes et les crevettes en tronçons. Rassemblez le tout dans un saladier avec le bacon, les œufs durs et les câpres. Ajoutez la mayonnaise et mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Programmation 2024

La Fête de la tourte pyrénéenne aura lieu le 4 août à Galan. Une pâtisserie typique des Hautes-Pyrénées célébrée chaque année autour d'animations, marchés gourmands…

Pâté en croûte maison

8 | 25 MN | 1 H 50 | 2 H | 72 H

300 g d'échine de porc ■ 300 g d'épaule de veau ■ 150 g de poitrine de porc ■ 700 g de pâte brisée ■ 2 oignons ■ 1 bouquet garni ■ 2 œufs entiers + 1 jaune ■ 40 g de beurre ■ 25 cl de vin blanc ■ 5 c. à soupe de cognac ■ 1 sachet de gelée ■ 20 g de farine ■ 15 g de 4 épices ■ 10 g de sucre ■ 10 g de poivre ■ 10 g de sel.

Commencez la recette l'avant-veille. Coupez la moitié du porc et du veau en petits cubes. Mixez le reste des viandes. Dans un grand saladier, mélangez les viandes avec les 4 épices, le sucre, le sel et le poivre. Amalgamez. **Versez le vin et le cognac.** Mélangez de nouveau en incorporant le bouquet garni. Couvrez de film alimentaire et réservez 2 jours au réfrigérateur. **Terminez la recette le jour même.** Pelez et hachez les oignons. Faites-les revenir dans 30 g de beurre. Abaissez la pâte à environ 9 mm sur le plan de travail fariné. Avec une partie, foncez l'intérieur d'un moule à cake beurré. **Préchauffez le four** à 220 °C. Mélangez les œufs battus, les viandes débarrassées du bouquet garni et les oignons. Tassez dans le moule et couvrez de la pâte restante. Soudez les bords. **Façonnez 2 cheminées** avec du papier sulfurisé et placez-les dans le pâté. Badigeonnez la surface au jaune d'œuf. Enfournez 1 h 30. **Ramenez la température du four à 200 °C** et poursuivez la cuisson 15 mn. Pendant ce temps, préparez la gelée en suivant les instructions portées sur le sachet. **Faites couler la gelée** dans le pâté par les cheminées. Laissez refroidir environ 2 h. Réservez alors 24 h au réfrigérateur avant de servir, démoulé et coupé en tranches.

15e édition du Championnat du monde du pâté-croûte

Les nouvelles épreuves de sélection se tiendront prochainement à Monaco pour l'Europe du Sud, à Mexico et à Copenhague. La finale aura lieu le 2 décembre, à Lyon. Les chefs, à vos tabliers !

Le bon accord

Notre pâté en croûte gourmand sera parfait avec un vin d'amis, par exemple le généreux Bourgogne Tonnerre de la Maison Moillard, et ses notes fraîches de fruits blancs. **Bourgogne Tonnerre, Les Petites Vallées 2023, Maison Moillard, 10,95 €.**

© Mallet-Saveurs/Sunray Photo, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Insolite

Les Anglais continuent à nous faire rire avec ce jeu bien étrange : le lancer de petits pois sur une cible avec une sarbacane. Ce loisir a gagné en popularité lors d'événements farfelus au Royaume-Uni. L'an dernier, la ville de Witcham a fêté les 50 ans de son Championnat du monde du tir de petits pois !

Cake vert aux petits pois

4 | 25 MN | 45 MN

100 g de petits pois frais écossés (ou surgelés) ■ 1 bouquet de basilic ■ 1 bouquet de persil ■ 3 œufs ■ 120 g de fromage râpé ■ 10 cl de lait ■ 150 g de farine ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 sachet de levure chimique ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 40 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 50 g de beurre ■ 50 g de farine ■ 1 pincée de noix de muscade (ou paprika fumé).

Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire les petits pois 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez-les et réservez.
Lavez, séchez puis effeuillez le basilic et le persil. Mixez les feuilles et rassemblez-les dans un saladier avec les œufs, la farine, la levure, l'huile et le lait. Salez, poivrez et mélangez soigneusement.
Ajoutez les petits pois et le fromage râpé puis versez dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Enfournez 40 à 45 mn, jusqu'à cuisson à cœur.
Préparez la sauce pendant ce temps : faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine et mélangez 5 mn à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez la muscade.
Versez le lait en fouettant pour éviter les grumeaux. Sinon, passez la sauce au mixeur. Incorporez la crème et faites épaissir la sauce à feu doux en remuant régulièrement. Servez avec le cake coupé en tranches.

À vos agendas !

Le 25 juin, c'est la Journée mondiale des gens de mer. Tandis que le 23 mai, c'est la journée nationale du marin : on y célèbre la Marine dans les ports et bases navales.

Salade de lentilles au haddock

4 15 MN 30 MN

250 g de haddock en filets
300 g de lentilles vertes
2 oignons rouges **1 bouquet garni** **4 brins d'estragon**
40 cl de lait **4 c. à soupe d'huile d'olive** **2 c. à soupe de vinaigre** **1 c. à soupe de moutarde** **sel** **poivre.**

Portez le lait à ébullition dans une casserole. Pelez les filets de haddock et plongez-les dedans. Laissez frémir 3 mn, retirez du feu et laissez refroidir le tout. **Mesurez le volume des lentilles** et rincez-les. Versez-les dans une casserole, ajoutez le bouquet garni et 3 fois leur volume en eau. Portez à ébullition et laissez frémir 25 mn. Égouttez et versez dans un saladier. Salez, poivrez et remuez. **Mélangez la moutarde et le vinaigre** dans un bol, puis émulsionnez avec l'huile. Pelez puis émincez les oignons. **Répartissez dans des assiettes creuses les lentilles,** le haddock égoutté, les oignons et la vinaigrette. Rincez, séchez puis effeuillez l'estragon et décorez-en le tout. Dégustez tiède ou froid.

Œufs farcis à la mousse de thon

4 15 MN 10 MN

8 œufs **100 g de thon en conserve** **2 c. à soupe de fromage frais** **3 c. à soupe de mayonnaise** **herbes fraîches ou jeunes pousses** **poivre.**

Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Déposez-y délicatement les œufs et laissez cuire 10 mn. **Égouttez-les dans une passoire,** passez-les sous l'eau froide puis écalez-les. Coupez-les en 2 et récupérez les jaunes. **Égouttez le thon** et réunissez-le dans un saladier avec les jaunes, la mayonnaise et le fromage. Passez au mixeur plongeant. Remplissez une poche à douille cannelée. **Garnissez les blancs à la poche,** poivrez, et dressez-les sur un plat de service. Décorez d'herbes fraîches. Vous pouvez préparer ces œufs à l'avance et les conserver sous film alimentaire plusieurs heures au réfrigérateur.

À ne pas manquer La traditionnelle Fête du thon de la ville de Saint-Jean-de-Luz (64) se déroulera le samedi 13 juillet sur le port de pêche et ses alentours.

©Michele Tabozzi-Sale&Pepe/Sumray Photo, Ploton/Sucré Salé, Rawpixel/Adobe Stock.

Délicieuses entrées

Coupes d'été

Les éditions du Championnat de France de la tonte de mouton auront lieu les 6 et 7 avril à Salon-de-Provence (13), le 29 juin au Dorat (87), le 12 juillet à Martel (46) et le 3 août à Réchicourt-le-Château (57).

Terrine d'agneau aux olives

6 · 20 MN · 1 H 30 · 2 H · 12 H

700 g de viande d'agneau hachée · 40 g d'olives vertes dénoyautées · 40 g d'olives noires dénoyautées · 200 g de barde en fines tranches · 100 g de lard gras · 1 poivron jaune · 1 poivron rouge · 1 oignon · 2 gousses d'ail · 3 c. à soupe d'herbes de Provence · 2 œufs · 1 c. à café de paprika · sel · poivre.

Commencez la recette la veille. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez, séchez puis épépinez les poivrons et détaillez-les en dés. Coupez le lard gras en morceaux. Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Concassez les olives. **Battez les œufs** dans un saladier. Ajoutez-y la viande hachée, les poivrons, l'oignon, l'ail, les herbes de Provence, le lard, le paprika et les olives. Salez, poivrez et mélangez.

Tapissez de barde l'intérieur d'une terrine d'1,5 l. Versez la farce dedans, pressez fortement et rabattez les tranches de barde dessus. Couvrez la terrine et placez-la dans un plat à gratin. **Versez de l'eau bouillante** aux 2/3 de la hauteur de la terrine puis enfournez 1 h 10. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 20 mn. Laissez refroidir environ 2 h à température ambiante. Réservez toute la nuit au réfrigérateur. **Terminez la recette le jour même.** Démoulez la terrine et dégustez-la avec, par exemple, des tranches de pain toastées.

Conseil gourmand

Apportez un peu de croquant à votre terrine en lui ajoutant quelques noisettes, pistaches ou amandes.

Soufflé au fromage

4 · 20 MN · 30 MN

125 g de beaufort râpé · 2 œufs · 25 cl de lait · 30 g de beurre · 30 g de farine · noix de muscade · sel · poivre.

Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez à feu doux jusqu'à obtenir un roux blanc. Hors du feu, versez le lait petit à petit en fouettant bien pour éviter les grumeaux. **Faites alors épaissir la préparation** à feu doux. Retirez du feu puis assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. **Ajoutez les jaunes et le beaufort** dans la préparation précédente et mélangez. Montez les blancs en neige ferme puis incorporez-les délicatement à la spatule. **Répartissez dans des ramequins beurrés** puis enfournez 20 mn environ jusqu'à colorer le dessus. Dégustez sans attendre.

Pour une bonne cuisson

Ne remplissez pas trop les moules et évitez d'ouvrir la porte du four. Surveillez attentivement les soufflés et retirez-les du four dès qu'ils sont gonflés et dorés.

La Savoie à l'honneur

Le 1er juin, participez au grand événement sportif l'Odysséa à Chambéry (une course caritative pour soutenir la lutte contre le cancer du sein), puis retrouvez la Fête des fromages de Savoie les 6 et 7 juillet sur le territoire de l'AOP Abondance, à Châtel.

© Wolfgang Schardt-Living at home/Jarry-Saveurs/Sunray Photo.

8 idées avec...

de la betterave

Crue ou cuite, la betterave nous régale toute l'année. Souvent consommée en salade, elle s'adapte pourtant à de nombreuses recettes.

Par Marine Dairin-Pillet

©nata_zhekova/Adobe Stock.

Dip crémeux

Mixez 2 betteraves cuites, 200 g de feta et 1 gousse d'ail pour obtenir une texture crémeuse. Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de jus de citron. Ciselez du persil et parsemez de graines de sésame.

La betterave sucrière

Elle fait partie des trois types de betterave cultivée en France, avec la potagère (rouge) et la fourragère.

Quiche au chèvre

Foncez une pâte brisée dans un moule à tarte. Garnissez-la de 3 betteraves cuites coupées en morceaux et 40 g de cerneaux de noix. Battez 3 œufs avec 20 cl de crème et 100 g de chèvre frais. Versez par-dessus. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Podium

La France est le premier producteur européen de sucre et le neuvième producteur mondial de sucre.*

Salade croquante

Pelez et râpez 2 betteraves crues. Mélangez 6 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de vinaigre et 1 c. à soupe de moutarde. Ajoutez 1 échalote émincée et du persil ciselé. Arrosez les betteraves. Salez, poivrez et parsemez d'un mélange de graines.

Cocorico

Pour plus de 8 Français sur 10, acheter du sucre produit en France est important voire très important.*

Houmous rose

Mixez 400 g de pois chiches en conserve, 2 betteraves cuites, 1 gousse d'ail et 50 g de purée de sésame. Ajoutez 3 c. à soupe d'huile d'olive et de jus de citron. Salez, poivrez et ajoutez du cumin. Parsemez de graines de sésame.

Bon à savoir

1 t de betterave sucrière produit 160 kg de sucre ou 100 l d'alcool.

Crumble

Mélangez 4 betteraves cuites et 3 échalotes émincées avec 30 g de mayonnaise. Versez dans un plat à gratin. Mélangez 80 g de farine, 80 g de beurre, 80 g de chapelure et 50 g de fromage râpé. Parsemez-en les betteraves. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Championne

La France produit 30,7 millions de tonnes de betterave sucrière.*

Smoothie peps

Pelez 2 bananes et 2 kiwis, coupez-les en morceaux. Mixez-les avec 1 betterave cuite. Ajoutez 100 g de yaourt à la grecque et 30 g de sucre. Placez au frais jusqu'au service.

Grandes entreprises

En 2022-23, la France métropolitaine compte 5 groupes sucriers disposant de 21 sucreries réparties dans le nord de la France.*

Façon gaspacho

Mixez 4 tomates, 1 concombre et 2 betteraves cuites pour obtenir une purée lisse. Ajoutez 2 gousses d'ail et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez du yaourt à la grecque pour obtenir la consistance souhaitée.

Écologie

Les deux plus grands groupes sucriers français ont annoncé vouloir se lancer dans l'agriculture régénérative, une nouvelle démarche écologique.

Gnocchis

Mixez 2 betteraves cuites et mélangez-les avec 500 g de purée. Ajoutez 1 œuf et 300 g de farine. Formez des boudins et taillez des tronçons. Plongez-les dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, puis poêlez-les dans du beurre.

À la une

La France est le 2e producteur de pommes de terre de consommation en Europe de l'Ouest.

** Source : AIBS, 2022-2023.*

Le rétrofoodisme

ou quand la cuisine rassure

À l'heure des boissons healthy et des poke bowl, vous pensiez que c'en était fini des plats de grand-mères. Que nenni ! Blanquette de veau, bœuf bourguignon, cassoulet, sont les nouvelles stars des tables françaises. *Par Agnès Ventadour*

LA RENAISSANCE

Qui l'eut cru, après toutes ces années, la cuisine d'antan a le vent en poupe. Pourtant, le combat semblait inégal face à l'uniformisation industrielle, à l'offre des produits transformés. Mais la cuisine de terroir en a vu d'autres. La résistance, elle connaît et a depuis longtemps fait sienne la citation du philosophe Plutarque : « La patience a beaucoup plus de pouvoir que la force. »

75 %

des 18-24 ans citent plus souvent leurs grands-parents que leurs parents (71 %) comme acteurs principaux de la transmission culinaire au sein de leur famille.

(Source : Interbev Opinionway/2023-2024)

C'EST TENDANCE

La succession des crises alimentaires et sanitaires, l'inflation galopante, la multiplication des nouveaux modes alimentaires restrictifs « avec ou sans » sucre, gluten et autres… Il n'en fallait pas plus pour ébranler la confiance des consommateurs, provoquer un ras-le-bol des mauvais produits. Il ne restait plus à la cuisine de grand-mères qu'à remonter son tablier, dégainer cocottes et poêlons, et dépoussiérer les livres de recettes d'autrefois avec pour seul credo : gourmandise, fait maison, qualité, régression et réconfort à un prix raisonnable.

LA TOILE S'EMBALLE

Telle une traînée de poudre, le rétrofoodisme se répand dans les foyers, les réseaux sociaux. Très vite, est apparu sur la Toile une multitude de blogs, sites, chaînes YouTube, comptes Instagram dédiés aux recettes d'autrefois vantant les mérites des plats mijotés, de la saisonnalité. Certaines grand-mères, filmées par leurs petits-enfants, s'emparent des réseaux sociaux pour transmettre leurs recettes.

LE GRAND RETOUR DU PÂTÉ-CROÛTE

Depuis quelques années, le pâté-croûte ou pâté en croûte (expression parisienne) resurgit sur les cartes des restaurants et les étals des traiteurs. Si ses premières traces datent du Moyen Âge, c'est à partir de la renaissance qu'il trône sur tous les buffets. Dans les années 80, il connaît un désamour des consommateurs, lié à sa version industrielle. Mais le pâté en a sous la croûte et reste le terrain de jeu de la créativité de cuisiniers, charcutiers et traiteurs. Des institutions comme la Maison Vérot, charcutier de père en fils depuis 4 générations, ont largement contribué à son rayonnement. Le pâté-croûte va définitivement acquérir ses lettres de noblesse grâce à une idée de copains cuisiniers et amateurs de bonne chère : « Suivant ce mouvement qu'il y a eu vers la cuisine canaille, la bistronomie, la cuisine de copains, on a créé ce championnat du monde du pâté en croûte en 2009, raconte Arnaud Bernollin, l'un des quatre fondateurs. Il se déroule une fois par an avec une sélection de professionnels à travers le monde et connaît un fort succès. »

CÔTÉ RESTAURANT

On a assisté lors de cette dernière décennie à l'explosion des bistrots traditionnels, des brasseries et des bouillons. Au menu de ces derniers, les grands classiques : œufs mayonnaise, soupe à l'oignon, poireaux vinaigrette, steak frites maison, blanquette… Sans oublier les desserts régressifs tradi : île flottante, paris-brest, profiteroles… Malgré la crise financière, ces endroits affichent pour la plupart complet, car ils permettent de se régaler sans se ruiner.

QUESTIONS À

JEAN-PIERRE POULAIN, PROFESSEUR ÉMÉRITE DE SOCIOLOGIE À L'UNIVERSITÉ DE TOULOUSE

• Qu'est-ce que le rétrofoodisme, un phénomène nouveau ?

Le rétrofoodisme est une revification des pratiques du passé, des rituels et des discours qui les accompagnent. Ce retour est une manière de revisiter un plat en fonction du contexte, des intérêts et des préoccupations. Ce phénomène revient par cycle. Ainsi, fin des années 1990, le retour à la cuisine de grand-mère était une réflexion sur le statut de la femme, sur la cuisine plus légère, sur le rôle entre les hommes et les femmes. Aujourd'hui, c'est une réflexion sur une alimentation plus saine par opposition à des aliments ultra transformés.

BENJAMIN SCHMITT, CHEF DU RESTAURANT DU MÊME NOM À PARIS

• Comment expliquez-vous l'engouement pour votre cassoulet ?

Je pense que les consommateurs et les cuisiniers avaient besoin de se retrouver ces dernières années, d'où le retour des plats de grand-mères. Mais il est important d'amener des petits plus comme la fraîcheur. J'aime la cuisine de terroir et rustique. N'étant pas de la région, je suis parti à Castelnaudary goûter un vrai cassoulet. J'ai ressenti une véritable émotion. Je l'ai refait dans la pure tradition, en ajoutant plus d'herbes : romarin, thym, ail et pas mal de poivre. L'engouement a été immédiat. Je ne peux plus le retirer de la carte.

© The National Archives London-Mary Evans Picture Library/Photononstop.

Les savoureux plats du dimanche

Paupiettes de veau à la ricotta

4 | 25 MN | 35 MN

4 fines escalopes de veau ■ 300 g de ricotta ■ 6 tranches de lard fumé ■ 700 g de petits pois écossés ■ 2 oignons verts ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de menthe ■ 3 feuilles de sauge ■ 10 g de beurre ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez puis émincez les oignons, tiges comprises. Pelez et hachez l'ail. Rincez et séchez les herbes, puis ciselez les feuilles de menthe.
Coupez 2 tranches de lard en lardons. Faites-les raidir 2 mn dans une casserole. Ajoutez les petits pois, 1 oignon émincé et la sauge. Versez de l'eau à hauteur, couvrez et laissez cuire 15 mn.
Écrasez la ricotta à la fourchette en incorporant la menthe, l'oignon restant et l'ail. Salez, poivrez et mélangez soigneusement.
Étalez les escalopes de veau et garnissez-en le centre de farce à la ricotta. Repliez les bords dessus pour former des boules. Entourez-les chacune d'une tranche de lard puis ficelez-les.
Chauffez l'huile et le beurre dans une cocotte. Faites-y dorer les paupiettes 5 mn en les tournant de tous côtés. Versez le vin, couvrez et poursuivez la cuisson 10 mn. Servez avec les petits pois.

Bon à savoir

Pour façonner facilement les paupiettes, déposez l'escalope de veau sur un emporte-pièce rond puis placez la farce en tassant. Une fois les bords repliés, retirez l'emporte-pièce.

Poularde farcie aux herbes

4 | 25 MN | 1 H 10

1 poularde d'environ 1,5 kg ■ 1/2 bouquet de persil ■ 2 brins de romarin ■ 13 brins de thym ■ 10 feuilles de sauge ■ 1 courge butternut ■ 800 g de petites pommes de terre ■ 1 tête d'ail ■ 3 échalotes ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et séchez les 4 types d'herbes. Réservez 3 brins de thym. Effeuillez ceux restants avec le persil et le romarin puis ciselez-les ainsi que la sauge. **Réservez 1 c. à soupe d'herbes ciselées** et placez le reste dans la poularde. Salez et poivrez-en l'intérieur et l'extérieur. **Épluchez la courge,** épépinez-la puis émincez-la. Pelez les pommes de terre et coupez les plus grosses en 2. Détaillez la tête d'ail horizontalement en tranches. Réservez. **Pelez les échalotes** et coupez-les en quartiers. Mettez-les avec la courge et les pommes de terre, les herbes ciselées et les brins de thym réservés dans une cocotte ou une sauteuse allant au four. **Déposez la poularde dessus** et garnissez-la du beurre coupé en dés. Arrosez d'huile puis enfournez 1 h 10. Versez un fond d'eau ou de bouillon en cours de cuisson si nécessaire.

Le bon accord

L'explosion de fraîcheur d'un magnifique vin bio du Languedoc enrobe savoureusement le gras et les notes rôties de la poularde. **Minervois, Nature d'Argens rouge 2023, Château d'Argens, Famille d'Exéa, 12,20 €.**

Variante

Vous pouvez remplacer la poularde par un gros poulet, moins onéreux. La chair étant plus sèche, veillez à bien l'arroser pendant la cuisson.

© Balme-Saveurs/Lhomme-Saveurs/Sunray Photo. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Caillettes au porc et épinards

4 30 MN 40 MN

150 g de crépine de porc ■ 400 g d'échine de porc ■ 400 g de foie de porc ■ 200 g de gorge de porc ■ 300 g d'épinards ■ 1 oignon ■ 1/2 bouquet de persil ■ 3 feuilles de laurier ■ 2 brins de thym ■ 1 œuf ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Hachez ensemble l'échine, le foie et la gorge de porc ou faites-le faire par votre boucher. Pelez et hachez l'oignon. **Lavez les épinards,** ébouillantez-les 2 mn dans de l'eau salée puis essorez-les en pressant les feuilles. Rincez, séchez puis effeuillez le persil et le thym. **Mélangez le hachis de porc** avec l'oignon haché, les épinards, les herbes, l'œuf, du sel et du poivre. Façonnez-en de grosses boulettes en tassant bien. **Rincez la crépine** et détaillez-la en carrés. Entourez les boulettes avec, et déposez-les dans un plat huilé. Ajoutez les feuilles de laurier. **Versez le bouillon dans le plat** et enfournez 35 à 40 mn. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.

Spécialité de nos régions

La caillette est un plat typique de la Drôme et de l'Ardèche, on en relève la mention dès le XVIe siècle. Elle peut être farcie de salade, comme on le fait traditionnellement dans la Drôme, d'épinards ou de blettes.

Poulet à la moutarde

4 10 MN 55 MN

1 poulet coupé en morceaux ■ 3 c. à soupe de moutarde ■ 1 oignon ■ 5 brins de persil ■ 4 feuilles de sauge ■ 15 cl de crème liquide ■ 10 g de beurre ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de fécule de maïs ■ 2 pincées de 4 épices ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez l'oignon. Dans une sauteuse avec l'huile et le beurre, faites dorer les morceaux de poulet 10 mn. Retirez-les, mettez l'oignon et laissez-le roussir légèrement 5 mn à feu vif. **Replacez la viande,** versez le bouillon et le vinaigre. Salez, poivrez, ajoutez la sauge et laissez cuire 30 mn à couvert. **Délayez la fécule dans la crème** puis incorporez la moutarde et les 4 épices. Versez dans la sauteuse, mélangez et poursuivez la cuisson 10 mn. **Lavez et séchez le persil** puis incorporez-le dans la sauce en remuant. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

© Ploton/Sucré Salé, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Chemin-Saveurs/Thomas Neckermann-Brigitte/Sunray Photo. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Parmentier au confit de canard

4 30 MN 50 MN

4 cuisses de canard confites 800 g de pommes de terre à purée 200 g de champignons de Paris 2 échalotes 2 gousses d'ail 1/2 bouquet de ciboulette 30 cl de lait entier 100 g de beurre 50 g de pecorino râpé 20 cl de bouillon de volaille 3 pincées de piment d'Espelette sel poivre.

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Salez puis laissez frémir 30 mn. Pendant ce temps, chauffez le lait jusqu'à ce qu'il frémisse. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. **Égouttez les pommes de terre,** laissez tiédir puis pelez-les. Passez-les au presse-purée en incorporant le lait, le beurre coupé en dés et la ciboulette. Salez et poivrez. **Préchauffez le four à 200 °C.** Portez le bouillon à ébullition. Pelez puis émincez les échalotes et l'ail. Nettoyez les champignons et coupez-les en tranches. **Chauffez les cuisses de canard** à feu doux dans une poêle jusqu'à ce que la graisse fonde. Réservez-la puis effilochez la viande. **Faites revenir ensemble les champignons** et les échalotes 5 mn dans la graisse de canard. Ajoutez la viande, le bouillon et l'ail, salez, ajoutez le piment et mélangez. **Versez la préparation dans un plat** et couvrez avec la purée. Saupoudrez de pecorino puis enfournez 15 mn en position haute. Servez avec, par exemple, du mesclun.

Coq au vin

4 30 MN 2 H 35 12 H

1 coq d'environ 2,5 kg en morceaux 150 g de gros lardons 500 g de champignons de Paris 3 carottes 3 échalotes 2 gousses d'ail 3 brins de thym 2 feuilles de laurier 1 bouquet garni 20 g de beurre 100 g d'oignons grelot en conserve 3 c. à soupe d'huile 2 carrés de chocolat noir 1 c. à soupe de gros sel sel fin poivre.
Pour la marinade : **1 l de vin rouge corsé 1 carotte 1 oignon 2 feuilles de laurier 3 brins de thym 1 c. à soupe de cognac 10 grains de poivre 2 baies de genièvre 2 clous de girofle.**

Commencez la recette la veille. Préparez la marinade : pelez la carotte et l'oignon. Dans un saladier, ajoutez-y le reste des ingrédients. Huilez les morceaux de coq et déposez-les dedans. Couvrez et laissez mariner 12 h. **Terminez la recette le jour même.** Épongez la viande avec du papier absorbant. Filtrez la marinade. Pelez puis émincez les échalotes et l'ail. **Saisissez les lardons** 3 mn à sec dans une cocotte puis ôtez-les. À la place, faites dorer le coq 5 mn en tournant les morceaux régulièrement. Ajoutez les échalotes et l'ail. Cuisez 5 mn. **Incorporez la marinade,** les lardons, le gros sel et le bouquet garni. Mijotez 2 h à couvert. Pendant ce temps, émincez les champignons et faites-les sauter 5 mn à feu vif dans le beurre. Salez, poivrez et cuisez 5 mn à feu modéré. **Pelez les carottes** et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les avec les champignons, les oignons grelot et le laurier dans la cocotte. Salez, poivrez si besoin et poursuivez la cuisson 20 mn. **Incorporez le chocolat,** mélangez, parsemez de thym et servez aussitôt.

Il était une fois

Le coq est l'emblème de la France, le plat fait partie de son patrimoine culinaire. On raconte que Vercingétorix aurait offert un coq, symbole de courage et de fierté, à César. Ce dernier le lui aurait ensuite servi préparé dans du vin. Offensé, Vercingétorix aurait par la suite infligé une sévère défaite aux Romains.

Lapin confit au citron

4 | 10 MN | 1 H 30 | 15 MN

4 cuisses de lapin ■ 4 citrons bio ■ 2 gousses d'ail ■ 2 brins de sauge ■ 2 brins de thym ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 160 °C. Coupez les cuisses de lapin en morceaux. Pressez 2 citrons et, dans un plat creux, arrosez la viande avec le jus. **Lavez, séchez, effeuillez puis ciselez le thym** et la sauge. Ajoutez-les sur la viande et mélangez. Laissez mariner 15 mn au réfrigérateur. **Versez le bouillon dans un plat à four** et disposez les morceaux de lapin dedans. Salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail en chemise et les citrons restants en quartiers. **Couvrez de papier sulfurisé** ou aluminium puis enfournez 1 h. Retirez le papier, remuez et poursuivez la cuisson 30 mn.

Bon à savoir

Si vous avez acheté des citrons avec leurs feuilles, n'hésitez pas à les ajouter dans le plat, comme des feuilles de laurier. Leur goût subtil est apprécié notamment dans la cuisine asiatique.

À la une !

Le Championnat du monde du meilleur cassoulet s'est déroulé le 15 janvier dernier à Toulouse. Le concours a été remporté par Jean-Baptiste Marty, chef du restaurant à son nom situé à Castelnaudary (Aude).

Cassoulet au confit de canard

4 | 10 MN | 1 H 30 | 12 H

4 cuisses de canard confites ■ 350 g de haricots tarbais secs ■ 200 g de poitrine de porc ■ 200 g de tomates concassées en conserve ■ 2 petits oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 3 brins de thym ■ 60 cl de bouillon de bœuf ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe de graisse de canard ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 clous de girofle ■ 2 pincées de 4 épices ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille. Dans un faitout, couvrez largement les haricots d'eau froide et laissez-les tremper 12 h. **Terminez la recette le jour même.** Rincez puis égouttez les haricots. Épluchez les oignons, émincez-en 1 et piquez l'autre des clous de girofle. Pelez et hachez l'ail. Taillez la poitrine de porc en morceaux. **Chauffez la graisse de canard** dans une cocotte. Faites-y revenir les lamelles d'oignon 5 mn. Retirez-les et, à la place, saisissez les morceaux de poitrine 10 mn. **Remettez les lamelles d'oignons,** ajoutez les haricots, les tomates et leur jus, l'oignon piqué, le laurier, le thym, l'ail et les 4 épices. Salez, poivrez, versez les 2 bouillons et portez à frémissement. Laissez mijoter 50 mn. **Préchauffez le four à 180 °C.** Versez les haricots et la garniture dans un plat huilé, déposez les cuisses de canard et enfournez 25 mn.

Paupiettes de chou au boulgour

4 20 MN 45 MN

4 grandes feuilles de chou ■ 300 g de boulgour cuit ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de persil ■ 30 g de parmesan ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 1 oignon vert ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ 400 g de pulpe de tomates en conserve.

Préparez la sauce : lavez et séchez l'oignon puis émincez-le, tige comprise. Pelez et hachez l'ail. Chauffez le tout dans une casserole avec la pulpe de tomates et les herbes de Provence. Salez, poivrez et laissez mijoter 20 mn.
Blanchissez les feuilles de chou 3 mn dans de l'eau bouillante. Épongez-les. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.
Mélangez le boulgour, l'oignon, l'ail, le persil, le parmesan, du sel et du poivre. Répartissez cette farce dans les feuilles de chou puis repliez-les pour l'envelopper.
Versez la sauce dans un plat enduit d'1 c. à soupe d'huile. Déposez les choux, arrosez d'un filet d'huile et enfournez 25 mn.

Côté forme
Le chou vert est un vrai légume santé. Il est notamment doté d'une bonne teneur en vitamine C.

Le bon accord

Pour épouser notre délieuse recette vegan et sa sauce tomate, on ose un rosé de Loire minéral et croquant. C'est presque l'été ! **Rosé de Loire, Soupçon de fruit 2023, Maison LaCheteau, 5,20 €.**

© Adriano Brusaferri-Sale&Pepe/Sunray Photo, Camera Press/Hemis, Thys/Sucré Salé. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Filets de poulet aux poireaux et champignons

4 | 20 MN | 35 MN

4 blancs de poulet ■ 500 g de champignons de Paris ■ 3 poireaux ■ 2 échalotes ■ 5 brins de cerfeuil ■ 5 brins de ciboulette ■ 15 cl de crème ■ 20 g de beurre ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de farine ■ 2 pincées de muscade ■ sel ■ poivre.

Coupez les blancs de poulet en 2 dans l'épaisseur. Nettoyez puis émincez les poireaux et les champignons. Pelez et hachez les échalotes. Lavez, séchez et ciselez les feuilles du cerfeuil et la ciboulette. **Chauffez le beurre** dans une sauteuse. Faites-y dorer les morceaux de poulet 5 mn de chaque côté. Débarrassez. À la place, versez l'huile, les échalotes et les champignons puis cuisez 5 mn. **Ajoutez les poireaux,** saupoudrez de farine et mélangez. Versez le bouillon, salez et poivrez. Déposez les morceaux de volaille dedans, couvrez et laissez mijoter 15 mn. **Retirez le poulet** puis ajoutez la moitié des herbes, la muscade et la crème. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et laissez réduire 5 mn. **Replacez la volaille,** parsemez des herbes restantes et réchauffez quelques minutes. Servez avec, par exemple, des frites de panais ou de patates douces.

Bon à savoir

Faites désosser le lapin par votre boucher, car l'opération est délicate. Vous pouvez le remplacer par du blanc de dinde ouvert en portefeuille.

Rôti de lapin farci

4 | 25 MN | 40 MN

1 lapin désossé ■ 200 g de chair à saucisse ■ 200 g de fines tranches de lard ■ 50 g d'allumettes fumées ■ 5 gousses d'ail ■ 3 feuilles de laurier ■ 3 brins de thym ■ 6 feuilles de sauge ■ 20 g de beurre ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 4 oignons verts ■ 2 brins de persil ■ 10 cl de vinaigre de vin blanc ou de cidre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sucre.

Pelez et hachez 2 gousses d'ail. Lavez et ciselez le thym et la sauge. Ajoutez le tout à la chair à saucisse, les allumettes, du sel et du poivre, puis mélangez. **Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez le lapin. Salez et poivrez l'intérieur puis couvrez de la farce précédente. Roulez-le en partant de la partie la moins large. Bardez des tranches de lard puis ficelez-le. **Dorez le rôti 5 mn dans une poêle** avec 2 c. à soupe d'huile et le beurre en le tournant de tous côtés. Déposez-le dans un plat huilé. Ajoutez le vin, l'ail restant en chemise et le laurier. Couvrez de papier sulfurisé ou aluminium puis enfournez 35 mn. **Préparez la sauce pendant ce temps :** épluchez les oignons, hachez-les. Faites-les revenir 5 mn dans une poêle huilée à feu moyen. **Salez, poivrez, saupoudrez de sucre** et laissez cuire 5 mn. Arrosez de vinaigre et poursuivez la cuisson 5 mn. Lavez et ciselez le persil, puis ajoutez-le. **Laissez reposer le rôti de lapin** quelques minutes à la sortie du four. Servez avec la sauce et, par exemple, des pommes de terre sautées.

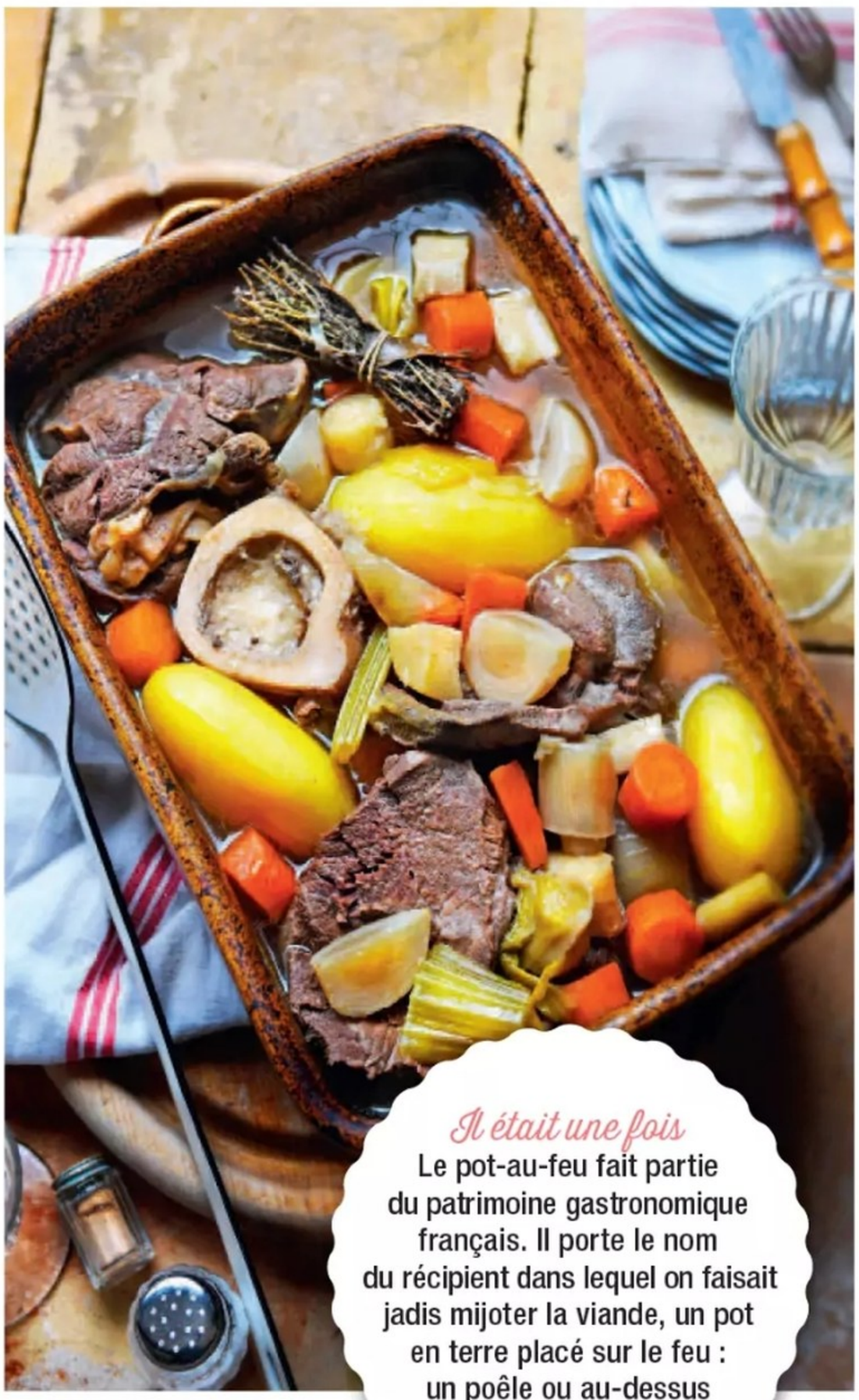
Pot-au-feu

4 | 20 MN | 3 H

■ 4 joues de bœuf ■ 600 g de gîte ■ 400 g de paleron ■ 3 os à moelle ■ 6 carottes ■ 5 poireaux ■ 5 navets ■ 400 g de pommes de terre ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 3 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 3 clous de girofle ■ 1 c. à soupe de gros sel ■ 10 grains de poivre.

Nettoyez les poireaux et le céleri. Épluchez les carottes, les navets et 1 oignon. Détaillez le tout en morceaux. Pelez l'ail. **Épluchez l'oignon restant** et piquez-le des clous de girofle. Coupez les viandes en gros morceaux.

Déposez tous les légumes et le bouquet garni dans une grande cocotte. Saupoudrez de la moitié du gros sel, ajoutez 5 grains de poivre puis recouvrez avec les viandes et les os à moelle. **Parsemez du reste de gros sel** et de grains de poivre. Versez de l'eau en recouvrant largement les ingrédients. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 2 h 20 à feu doux en écumant régulièrement. **Pelez les pommes de terre,** rincez-les et coupez-les en morceaux si elles sont grosses. Ajoutez-les et poursuivez la cuisson 40 mn.



Il était une fois

Le pot-au-feu fait partie du patrimoine gastronomique français. Il porte le nom du récipient dans lequel on faisait jadis mijoter la viande, un pot en terre placé sur le feu : un poêle ou au-dessus de braises douces.

Blanquette de veau aux épinards

4 | 30 MN | 1 H 25

■ 1,2 kg de veau coupé en morceaux ■ 400 g d'épinards ■ 1 tranche de lard épaisse ■ 4 carottes ■ 300 g de champignons de Paris ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de persil ■ 1 bouquet garni ■ 20 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ 2 clous de girofle ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 1 jaune d'œuf ■ 15 cl de crème ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de farine.

Plongez la viande 5 mn dans de l'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 5 mn pour la blanchir. Rincez-la. Émincez les champignons et, dans une poêle avec 10 g de beurre, faites-les sauter 5 mn, salez et poivrez. **Épluchez les oignons,** émincez-en 1 et piquez les clous de girofle dans l'autre. Pelez et hachez l'ail. **Faites revenir l'oignon** émincé, l'ail et la tranche de lard dans une cocotte avec l'huile et le beurre restant. Ajoutez le veau et mélangez 5 mn. Salez et poivrez. **Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.** Ajoutez-les dans la cocotte avec les champignons, l'oignon piqué et le bouquet garni. Salez, poivrez, couvrez d'eau à hauteur, émiettez dessus le cube de bouillon et portez à ébullition. Laissez frémir 55 mn. **Nettoyez les épinards.** Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 5 mn. **Préparez la sauce :** dans un bol, fouettez les ingrédients et incorporez-y une louche de bouillon de cuisson. **Versez la sauce** dans la cocotte, mélangez et poursuivez la cuisson 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en la blanquette et servez avec, par exemple, du riz.

© Thys/Sucré Salé, Michele Tabozzi-Sale&Pepe/Anne Kerouédan/Sunray Photo, ApreaCollection/Adobe Stock

Osso-buco à l'orange

4 · 25 MN · 1H 50

- 4 tranches de jarret de veau
- 2 oranges bio
- 4 carottes
- 3 oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 15 g de beurre
- 30 cl de fond de veau
- 200 g de concassé de tomates en conserve
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine
- sel
- poivre.

Portez le fond de veau à ébullition. Nettoyez les bulbes des oignons, pelez l'ail et hachez le tout. Épluchez les carottes et coupez-les en petits cubes.

Pelez les oranges à vif et prélevez les segments en conservant le jus. Taillez l'écorce d'1 fruit en lanières.

Farinez les tranches de jarret. Dans une cocotte avec l'huile et le beurre, dorez-les à feu vif 5 mn de chaque côté. Débarrassez.

Faites revenir les oignons et les carottes à la place et poursuivez la cuisson 5 mn. Ajoutez le vin et l'ail et cuisez encore 5 mn en grattant les sucs.

Replacez les jarrets, salez et poivrez. Versez le fond de veau, le concassé de tomates, le thym puis le jus, les segments et les lanières d'écorce des oranges. Couvrez et laissez mijoter 1 h à couvert.

Retirez le couvercle, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 30 mn. Servez avec, par exemple, des spaghettis.

©Balme/Sucré Salé.

8 idées de...

fonds de cuisine

Fini d'utiliser des bouillons ou un jus, gras tout prêt, il est si simple de les préparer maison. À vos casseroles !

Par Marine Dairin-Pillet

©alexbai/GettyImages.

Bouillon de volaille

Déposez la carcasse d'un poulet dans une cocotte avec 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, du thym et du laurier. Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter 3 h. Filtrez et conservez au frais.

Mode d'emploi

Le fond blanc est réalisé à partir de parures de veau ou de volaille, le brun à partir de bœuf, de volaille ou de veau tandis que le fumet est à base de poisson, d'aromates et de légumes.

Court-bouillon créole

Versez 1,5 l d'eau, 20 cl de pulpe de tomates et le jus de 2 citrons verts dans une cocotte. Ajoutez 1 oignon, 2 gousses d'ail et 2 piments oiseaux. Portez à ébullition et laissez mijoter 45 mn. Poivrez, filtrez et conservez au frais.

Classement

La Chine est le premier producteur mondial de tomates avec 67,54 millions de tonnes en 2021, suivi de l'Inde avec 21,18 millions de tonnes.(1)

Anti-gaspi

Déposez des pelures d'oignon, poireaux, navets et carottes dans un grand volume d'eau. Ajoutez un bouquet garni et portez à ébullition. Laissez cuire 45 mn, puis filtrez. Conservez au frais.

Économie circulaire

Il faut 1 000 l d'eau pour produire 1 kg de farine. Chaque baguette de pain jetée à la poubelle correspond à une baignoire pleine.

Au bœuf

Déposez 1 kg de plat de côte, 1 os à moelle, 2 carottes, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 branche de céleri et 1 bouquet garni dans une cocotte. Versez 2,5 l d'eau. Portez à ébullition, laissez mijoter 3 h. Poivrez, filtrez et conservez au frais.

Environnement

Il faut 15 000 l d'eau pour produire 1 kg de viande, un rôti de porc ou un gigot d'agneau, soit l'équivalent de 70 baignoires pleines.

Acidulé

Déposez 1 oignon et 1 carotte dans une cocotte. Versez le jus et les zestes de 3 citrons bio. Ajoutez 1,5 l d'eau, 2 feuilles de laurier et ½ bouquet de persil. Portez à ébullition et laissez cuire 45 mn. Filtrez et conservez au frais.

Dans vos agendas

Fin février dernier, la ville de Menton (Alpes-Maritimes) a célébré la 90e édition de son illustre Fête du citron.

Végétarien

Déposez 1 oignon, 2 poireaux, 2 carottes et 1 dizaine de champignons de Paris en morceaux dans une cocotte. Recouvrez d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter 45 mn. Poivrez. Filtrez et conservez au frais.

Sondage

Selon Kantar World Panel, en 2021, 49 % des foyers français comprenaient au moins une personne flexitarienne (25 % en 2015).

Asiatique

Déposez 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 carottes, 1 poireau, 5 cm de gingembre et 1 bâton de citronnelle dans une cocotte. Versez 1,5 l d'eau, portez à ébullition, laissez mijoter 45 mn. Filtrez et conservez au frais.

Festivités

Le 10 août, durant la Fête de la Carotte, Créances (50) honorera la plante potagère sous toutes ses formes, dont sa carotte des sables Label rouge.

Fumet de poisson

Faites revenir 1 oignon, 1 poireau et 1 kg de parures de poissons dans 30 g de beurre. Versez 50 cl de vin blanc et 1 l d'eau. Poivrez, ajoutez thym et laurier. Portez à ébullition, laissez cuire 30 mn. Écumez, filtrez et conservez au frais.

Bon à savoir

Dans le Top 10 français des produits aquatiques, le saumon est le poisson le plus consommé, suivi du thon, puis des crevettes. En 10e place, on trouve le maquereau.(2)

(1) Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2021. (2) Toluna-Harris Interactive / Collectif Poissons coquillages et crustacés, 2023.

Trier les biodéchets, on s'y met !

Après le plastique, le papier et le verre, les biodéchets, qui comprennent les déchets alimentaires, devront être triés à la source par les collectivités, et nous ! La loi est entrée en vigueur début janvier, et elle est bien accueillie. Mais nous manquons de pratique, d'information et d'équipement… *Par Françoise de La Forest.*

DE LA BONNE VOLONTÉ

La récente enquête réalisée par l'Ifop pour Sepur, « Les Français et leurs poubelles, décembre 2023 », offre un excellent éclairage sur nos habitudes et notre motivation. La bonne nouvelle ? La majorité d'entre nous estime que le tri est un bienfait pour l'environnement, et les jeunes le plébiscitent carrément à 77 %. Reste à passer à l'action… Car, selon la Direction de l'information légale et administrative, un tiers du contenu de nos poubelles est constitué de déchets alimentaires, soit 83 kg par an et par habitant.

UN BON POINT POUR LA CAMPAGNE

Selon le sondage de l'Ifop, seuls 33 % des habitants de la région parisienne déclarent trier les restes alimentaires, contre 82 % des ruraux. Réfractaires, les citadins ? Non. Le frein est plutôt pratique. Ajouter une poubelle chez soi dans un espace restreint et/ou aller jeter ses déchets dans un contenant collectif éloigné sont des contraintes qui freinent l'enthousiasme… C'est plus simple à la campagne. D'ailleurs, en majorité, ceux qui disposent d'un jardin sont prêts à se lancer dans le compost, contre moins de 30 % pour ceux qui vivent en appartement.

PEUT MIEUX FAIRE…

Par ailleurs, près de la moitié d'entre nous manque d'informations pour bien trier les déchets au quotidien. Cela veut dire que l'autre moitié maîtrise déjà l'exercice. Des raisons d'être optimistes. Tout de même, 54 % ont des doutes devant les poubelles… Les points épineux ? Où jeter les barquettes en polystyrène, les caoutchoucs de bocaux, les pots de yaourt… Et autres éléments qui s'intègrent aux biodéchets tels les cartons gras ou sales, les restes de peintures, la litière du chat, les vêtements… Faciliter le tri et multiplier les points de collecte est tout l'enjeu de l'ambitieux programme gouvernemental.

DES FREINS À DÉBLOQUER

Si nous sommes majoritairement prêts à fournir des efforts, nous avons quelques craintes, en particulier pour accueillir une poubelle à compost à demeure. Les odeurs, les insectes, la saleté… Or cela relève plus d'idées reçues que d'une réalité. En témoignent les professionnels du secteur, ou les particuliers qui s'y sont mis. Si l'on suit quelques règles, le compost ne génère pas de nuisances olfactives. Si c'est le cas, c'est que la fermentation a commencé et qu'il aurait dû déjà rejoindre le conteneur collectif. Encore faut-il qu'il existe ! L'enquête révèle que 72 % des sondés n'en disposent pas dans leur commune. Ce qui devrait rapidement changer.

CHERCHER L'INFO

De nombreuses agglomérations et communes ont mis en ligne informations et conseils, mais aussi des cartes interactives pour trouver les points de compost collectifs. Des kits gratuits sont également disponibles pour s'équiper à la maison. Pour se renseigner, on peut aussi se tourner vers les sites spécialisés (compostage, jardinage, associations environnementales), les enseignes de jardinerie, les magasins bio, les professionnels du recyclage des déchets… N'hésitez pas à vous inscrire sur un ou plusieurs forums afin d'échanger et récolter ainsi de précieux conseils.

QU'EST-CE QU'ON Y MET ?

Restes de repas, légumes (crus, cuits, gâtés), épluchures (légumes et fruits), féculents, coquilles d'œufs et boîtes à œufs, pain, sachets de thé, filtre et marc de café, coques de fruits secs, fleurs fanées, papiers (serviettes et essuie-tout blancs, déchets de jardin… Théoriquement, les déchets de viande et de poisson ne vont pas au compost, car leur dégradation est lente et l'odeur peut attirer les nuisibles. Mais beaucoup les y mettent.

© Marizza/GettyImages.

Familiale
Cocotte en céramique.
Emile Henry, Delight, 409,90 € (4 l).

L'évolution de la cuisson : de la cocotte au robot cuiseur

La grande famille des cocottes, autocuiseurs et robots-cuiseurs nous rend la vie plus belle aux fourneaux. Quels sont leurs différences et leurs atouts ? On vous dit tout !

LE GOÛT DES SAVEURS D'ANTAN

Nous avons tous cette image de la marmite posée sur le feu de cheminée laissant mijoter une rustique et savoureuse soupe de légumes. La cocotte en est sa version améliorée. En céramique, en Inox ou en fonte, brute ou émaillée, ronde ou ovale, dotée de deux poignées latérales et d'un couvercle, elle s'utilise et se transmet de génération en génération car, certes, elle a un coût, mais sa durée de vie est quasi illimitée. Elle est l'accessoire indispensable de tout foyer pour faire mijoter de longues heures des plats à petit feu : ragoûts, blanquette de veau, bœuf bourguignon, curry de légumes, épaule d'agneau confite... On laisse les légumes rissoler, les chairs de la viande s'attendrir et les sucs frémir. Désormais aussi esthétique que rustique, traditionnelle que moderne, la cocotte s'invite même à nos tables, symbole de convivialité et de partage.

LES + :

• Facile d'entretien, compatible avec tous les feux, la reine des plats mijotés est bourrée de qualités !

LES – :

• Son prix (contrebalancé par sa durée de vie), son poids.

DES MODÈLES :

• Staub souffle cette année ses 50 bougies ; 1,6 million de pièces sont fabriquées en France chaque année (de 100 € à 400 €). Le Creuset présente une cocotte en fonte d'un rouge vibrant hautement désirable, agrémentée d'un luxueux bouton doré (de 249 € à 395 €).

LA COCOTTE-MINUTE, L'OBJET MAGIQUE DEVENU ICONIQUE

En 1953, la cuisine vit une petite révolution : la marque d'électroménager Seb invente la Cocotte-Minute. Un autocuiseur qui, grâce à la vapeur sous pression, accélère la cuisson des aliments, presque comme par magie. La marmite à pression existe depuis 1679, mais cette pièce unique, en aluminium (puis en Inox dès 1960), accompagnée de poignées sur le côté, et surtout de trois systèmes de sécurité, renouvelle le genre : elle est plus légère, coûte moins cher et cuit les aliments plus rapidement. Atout supplémentaire, la Cocotte-Minute est produite en France, dans le village de Selongey en Côte-d'Or. Elle est devenue un objet incontournable des foyers français, la preuve : en 2021, le cap des 75 millions de Cocotte-Minute était franchi !

LES + :

• Les aliments cuisent plus rapidement que dans un faitout ou une cocotte classique. Et, qui dit rapidité, dit aussi économie d'énergie.

LES – :

• Une cuisson des aliments parfois difficile à maîtriser à l'exception des modèles avec minuteur.

DES MODÈLES :

• La Cocotte-Minute a bien évolué, se déclinant en différents modèles avec leurs caractéristiques propres. Parmi les petits derniers : la Clipso Tempo (179,99 €), qui peut être utilisée en cuisson pression, cuisson lente avec couvercle, ou au four. Ou la ClipsoMinut' Eco Respect, en acier inoxydable recyclé et recyclable (131,99 €).

LE ROBOT-CUISEUR, POLYVALENCE AU SERVICE DE LA PRATICITÉ

Il sait tout faire, ou presque ! Le robot-cuiseur est un appareil électroménager multifonction qui cuit (souvent équipé d'un panier vapeur), hache, mixe, bat. Un objet ultra performant qui réalise toutes sortes de viandes, légumes, soupes, desserts ou sauces.

LES + :

• Amateur ou féru de cuisine, le robot-cuiseur vous facilite la vie. Il fait gagner du temps et vous invite à expérimenter une grande variété de recettes.

LES – :

• Relativement onéreux (de 300 € à 1 500 €), pas toujours facile d'entretien et plutôt encombrant dans une cuisine.

DES MODÈLES :

• Entre toutes les gammes, toutes les fonctions, tous les prix, difficile de faire son marché ! Parmi nos chouchous, on peut citer le Cookeo Touch Mini de Moulinex : un multicuiseur haute pression intelligent avec connexion WiFi et écran tactile qui permet de cuisiner pour deux. À l'inverse, le Magimix Cook Expert XL Platine 18909 (1 499,99 €) permet de faire des repas pour des grandes tablées, c'est assez rare pour être souligné.

À vous de choisir votre modèle !

CÉRAMIQUE, FONTE, ALUMINIUM OU ÉLECTRIQUE

Légèreté
Cocotte ronde en fonte d'aluminium.
Mathon, 99,99 € (28 cm, 6,7 l).

Couleur cannelle
Cocotte citrouille en fonte. ***Staub, 349 € (24 cm, 3,45 l).***

Digital
Robot pâtissier multifonction connecté.
Kenwood, Cooking Chef, 1 399 €.

Personnalisable
L'Incroyable Cocotte en fonte. ***Cookut, 129,90 € (4,5 l).***

Familiale
Cocotte Papillon en fonte d'aluminium.
Beka, 109,99 € (28 cm, 4,5 l).

Cocotte-Minute
Avec assistant de cuisson intelligent.
Seb, Clipso Now+, 174,99 €.

Adresses page 4

De la cocotte au four, une cuisson traditionnelle

Églefin et saumon crémeux en croûte

4 · 20 MN · 30 MN

200 g d'églefin ■ 200 g de saumon ■ 30 cl de crème liquide ■ 1 pâte brisée ■ 4 poireaux ■ 4 brins de persil ■ 1 jaune d'œuf ■ 30 cl de lait ■ 80 g de parmesan ■ 10 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 2 pincées de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Portez le lait à frémissement dans une sauteuse. Pochez l'églefin et le saumon 5 mn dedans. Égouttez-les, épongez-les et coupez-les en dés. Rincez le persil, essorez-le, effeuillez-le et ciselez-le. **Lavez les poireaux,** séchez-les puis émincez-les. Dans une poêle avec l'huile, faites-les rendre leur eau 5 mn. Égouttez-les si besoin. **Mélangez les poireaux**, les deux poissons, la crème, le parmesan, le persil, le piment, du sel et du poivre. **Versez la préparation** dans un plat beurré. Couvrez avec la pâte. Façonnez une queue de poisson avec les chutes. Collez-la avec du jaune d'œuf battu. **Pratiquez** de petites entailles dans la pâte puis badigeonnez-la du reste de jaune d'œuf. Enfournez 20 mn.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Bon à savoir

7 Français sur 10 savent qu'il y a des gestes d'entretien à réaliser sur les appareils électroménagers, mais seulement 4 sur 10 les appliquent vraiment, d'après une étude Gifam.

Navarin d'agneau

4 | 25 MN | 55 MN

■ 1 kg de sauté d'agneau ■ 6 carottes ■ 300 g de pommes de terre grenailles ■ 6 petits navets ■ 200 g de pois gourmands ■ 1 bouquet garni ■ 70 cl de bouillon de légumes ■ 10 cl de vin blanc ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de farine ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes, rincez-les puis coupez-les en 2 dans la longueur. Pelez les navets. Lavez les pommes de terre. **Détaillez l'agneau** en morceaux. Dans une cocotte avec l'huile, dorez-les 10 mn à feu vif en les retournant sur toutes les faces. **Déglacez avec le vin.** Lorsqu'il est presque évaporé, saupoudrez de farine et mélangez. Versez le bouillon. **Ajoutez les pommes de terre,** les navets, les carottes et le bouquet garni. Salez, poivrez et laissez frémir 40 à 50 mn suivant la taille des morceaux de viande. **Versez les pois gourmands** et poursuivez la cuisson 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Il était une fois...

Le navarin est une déclinaison des ragoûts médiévaux. Il est associé aux fêtes de Pâques car l'agneau, la viande couramment utilisée dans ce plat, fait référence à l'agneau pascal.

© House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Nicol/Sucré Salé.

De la cocotte au four

Estouffade provençale

4 15 MN 2 H 40

- 1 kg de joues de bœuf
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branchette de romarin
- 2 brins de thym
- 1 l de vin blanc
- 200 g de tomates pelées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de farine
- 5 grains de poivre
- sel
- poivre moulu.

Coupez les joues de bœuf en morceaux. Épluchez les carottes et les oignons puis émincez-les. Pelez et hachez l'ail. Rincez les herbes.

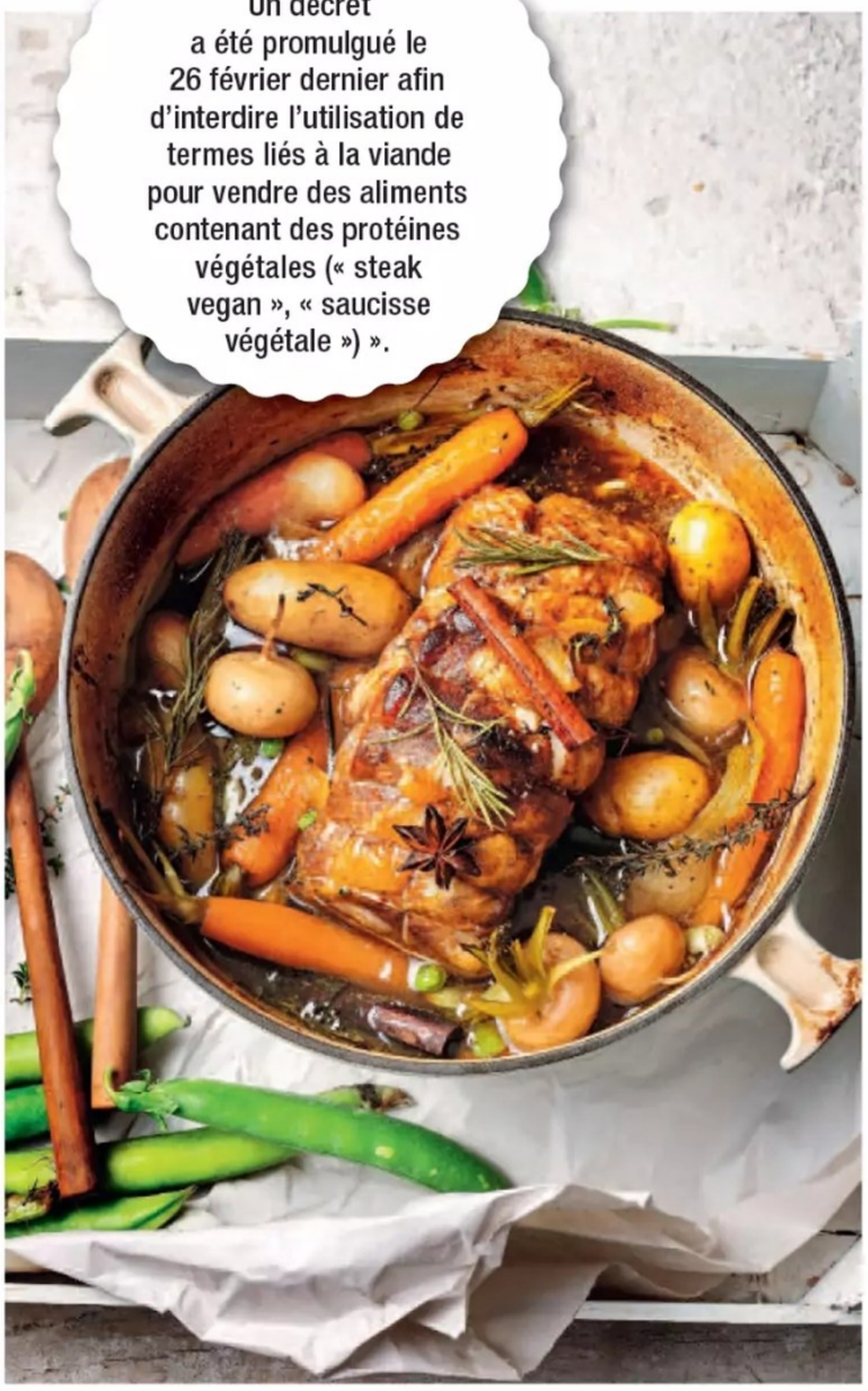
Chauffez l'huile dans une cocotte. Dedans, faites dorer les morceaux de joue 5 mn de tous côtés. Ajoutez les oignons et les carottes puis mélangez 5 mn à feu vif. **Saupoudrez de farine** et remuez. Ajoutez l'ail, les tomates, le vin, le thym, le romarin, les grains de poivre et du sel. Couvrez et laissez mijoter 2 h 30. **Rectifiez l'assaisonnement** en sel et en poivre. Servez avec, par exemple, des pommes de terre vapeur.

Bon à savoir

La célèbre cocotte Staub fête ses 50 printemps. Elle est produite en France à Merville (Nord) où 1,6 million de pièces sont fabriquées chaque année.

À la une

Un décret a été promulgué le 26 février dernier afin d'interdire l'utilisation de termes liés à la viande pour vendre des aliments contenant des protéines végétales (« steak vegan », « saucisse végétale ») ».



Échine de porc épicée

4 15 MN 2 H 10

- 1 kg de rôti de porc dans l'échine
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 400 g de pommes de terre nouvelles
- 4 carottes nouvelles
- 4 navets nouveaux
- 2 oignons verts
- 150 g de petits pois écossés
- 150 g de fèves pelées
- 2 gousses d'ail
- 1 branchette de romarin
- 3 brins de thym
- 10 g de beurre
- 25 cl de bouillon de volaille
- 15 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Conservez 2 cm de fanes sur les carottes et les navets. Lavez-les avec les oignons et les pommes de terre. Rincez les petits pois et les fèves. Pelez et pressez l'ail. **Faites dorer le rôti** sur toutes ses faces 10 mn dans une cocotte avec l'huile et le beurre. Ajoutez les pommes de terre, les carottes, les navets, les oignons, l'ail, les épices, le thym et le romarin. **Versez le bouillon,** le vin blanc et le miel. Salez et poivrez, couvrez puis enfournez la cocotte 1 h 50. **Incorporez les petits pois et les fèves,** et poursuivez la cuisson 10 mn. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

©Chivoret/Marielle/Sucré Salé, Czerw-Saveurs/Sunray Photo, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG.

Conso

Attention lors de l'achat d'un appareil de gros électroménager ! En effet, l'indice de réparabilité va être prochainement remplacé par l'indice de durabilité. (Source : Ademe)

Daurade grillée et gratin de pommes de terre

4 · 35 MN · 45 MN

4 petites daurades
1,2 kg de pommes de terre
2 citrons bio
1/2 bouquet de persil
2 gousses d'ail
50 cl de lait entier
80 g de beurre
3 c. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre.

Épluchez les pommes de terre puis émincez-les à la mandoline. Nettoyez les citrons et coupez-les en tranches. Pelez et pressez l'ail. Lavez et séchez le persil, réservez 4 brins entiers puis effeuillez et ciselez le reste.
Préchauffez le four à 180 °C. Portez le lait à ébullition avec l'ail, du sel et du poivre. Dans 4 plats à four individuels huilés, répartissez en couches les pommes de terre et le persil ciselé, en les alternant.
Versez le lait sur l'ensemble. Coupez le beurre en dés et répartissez-les à la surface des gratins. Enfournez 30 mn.
Salez et poivrez les daurades. Badigeonnez-les du reste d'huile, salez et poivrez. Déposez-les sur les gratins et couvrez des rondelles de citron.
Décorez du persil réservé. Réglez la température du four à 200 °C puis enfournez 15 mn.

Bœuf bourguignon

4 · 20 MN · 2 H 45 · 12 H

1 kg de bœuf à mijoter
50 cl de vin rouge corsé
100 g de lardons fumés
700 g de pommes de terre
3 carottes
1 gros oignon
2 gousses d'ail
1 bouquet garni
50 cl de bouillon de bœuf
3 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de farine
2 clous de girofle
sel
poivre.

Commencez la recette la veille. Épluchez et rincez les carottes puis taillez-les en rondelles. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Coupez la viande en morceaux.
Réunissez le tout dans un grand saladier avec le vin, le bouquet garni, les clous de girofle et du poivre. Couvrez et laissez macérer une nuit au réfrigérateur.
Terminez la recette le jour même. Prélevez la viande à l'écumoire puis épongez les morceaux. Faites-les dorer 10 mn dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les lardons et poursuivez la cuisson 2 mn. Saupoudrez de farine, mélangez puis faites roussir 3 mn.
Versez la marinade et sa garniture, puis complétez avec le bouillon pour couvrir largement la viande. Salez, poivrez, portez à ébullition et laissez frémir 2 h.
Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en 2. Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 30 mn.

Tour de main

Assurez-vous que le liquide soit juste frémissant pendant la cuisson de la viande, sans quoi elle pourrait durcir. Ajoutez de l'eau ou du bouillon pour maintenir la température, ou faites cuire le bourguignon au four à température douce.

De la cocotte au four

Côté forme

Cette recette de bœuf « bouilli », qui n'est pas anglaise mais bien française, est légère et saine. On combine les protéines et les nutriments d'une viande rouge cuisinée sans matière grasse, avec les apports de légumes variés.

Rôti de bœuf à la ficelle

4 20 MN 25 MN

1 kg de rôti de bœuf (rumstek, filet) 8 petites pommes de terre 1 botte de navets nouveaux 1 botte de carottes nouvelles 300 g de pois gourmands 250 g de petits pois écossés 1 oignon 2 c. à soupe d'herbes ciselées 1 bouquet garni 1 bouillon cube de bœuf sel poivre.

Pelez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et les navets puis rincez-les. Brossez les carottes sous l'eau. **Versez 3 l d'eau** dans un faitout puis émiettez le bouillon cube dedans. Ajoutez l'oignon, le bouquet garni, du sel et du poivre. Portez à frémissement. **Ficelez le rôti de bœuf,** attachez les extrémités au manche d'une longue cuillère en bois. Plongez-le dans le bouillon frémissant, suspendu par la cuillère posée sur le bord. Cuisez 25 mn à la reprise de l'ébullition. Écumez en début de cuisson. **Plongez pendant ce temps les pommes de terre** 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez les navets et les carottes, et poursuivez la cuisson 5 mn. Versez les petits pois et cuisez encore 5 mn. Incorporez les pois gourmands et finalisez la cuisson 5 mn. **Égouttez le rôti** et déposez-le dans le plat de service. Ajoutez les légumes égouttés, salez et poivrez. Filtrez le bouillon, incorporez-y les herbes ciselées et servez-le à part.

Porc aux carottes

4 25 MN 1 H

1 kg d'échine de porc 4 carottes 2 oignons 4 brins de thym 2 feuilles de laurier 20 cl de vin blanc 2 c. à soupe d'huile 1 c. à soupe de fond de veau 1 c. à soupe de farine sel poivre.

Épluchez et rincez les carottes puis coupez-les en rondelles. Pelez puis émincez les oignons. Détaillez l'échine de porc en morceaux. **Chauffez l'huile** dans une cocotte. Dedans, faites dorer la viande et les oignons 10 mn en remuant constamment. **Saupoudrez de farine** et mélangez 2 mn à feu vif. Incorporez le vin. Lorsqu'il frémit, ajoutez les carottes, le fond de veau, le laurier, le thym, du sel et du poivre. **Mélangez,** puis mouillez d'eau à hauteur. Couvrez et laissez cuire 45 mn à feu doux. Assaisonnez. Accompagnez de pâtes.

Écologie

Manger 2 fois moins de viande permettrait aux Français d'atteindre leurs objectifs climatiques, notamment celui de réduire de 50 % leur impact carbone. (Source : Réseau action climat et Société française de nutrition)

©Amiel/Ploton/Marielle/Nicol/Sucré Salé.

Blanquette de veau printanier

4 20 MN 1H 05

800 g d'épaule de veau en morceaux ■ 1 os de veau ■ 300 g de champignons de Paris ■ 8 petites carottes nouvelles ■ 2 blancs de poireaux ■ 1 gros oignon ■ ½ citron (jus) ■ 1 bouquet garni ■ 1 jaune d'œuf ■ 22 cl de crème fraîche épaisse ■ 60 g de beurre ■ 20 g de farine ■ sel ■ poivre.

Pelez et hachez l'oignon. Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons. Versez le tout dans une cocotte avec 30 g de beurre. Ajoutez l'épaule, l'os de veau et le bouquet garni, salez, poivrez et mélangez. Couvrez et faites revenir 15 mn à feu doux. Remuez pour que la viande ne colore pas. **Lavez les carottes,** ajoutez-les dans la cocotte, recouvrez le tout d'eau et portez à frémissement. Laissez mijoter 45 mn. Pendant ce temps, après avoir coupé leur base, nettoyez les champignons et tranchez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Colorez-les dans 15 g de beurre et réservez. **Retirez le veau et les légumes** de la cocotte. Jetez l'os. Filtrez le liquide de cuisson et versez-le dans la cocotte. Mélangez dans un bol la farine, 20 cl de crème et le reste de beurre, puis incorporez dans la cocotte en fouettant. Portez à ébullition. Laissez réduire 10 mn. **Fouettez le reste de crème et le jaune d'œuf** dans un bol. Mouillez d'une demi-louche de sauce. Ajoutez le jus du citron et battez. Versez ce mélange dans la cocotte en remuant. Réchauffez dedans les morceaux de veau, les légumes et les champignons 2 mn à feu vif. Servez.

Lasagnes traditionnelles

4 20 MN 1H 10

1 paquet de plaques à lasagnes fraîches ■ 400 g d'un mélange de bœuf, veau et porc hachés ■ 2 carottes ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 branche de romarin ■ 3 brins de thym ■ 70 cl de béchamel ■ 150 g de parmesan râpé ■ 400 g de tomates pelées en conserve ■ 20 cl de bouillon de bœuf ■ 3 c. à soupe de vin rouge ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe de sucre ■ sel ■ poivre.

Épluchez et râpez les carottes. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Lavez le thym et le romarin, séchez-les, effeuillez-les puis ciselez-les. **Faites revenir l'oignon et l'ail** 5 mn dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez les tomates pelées et en concentré, les carottes, le bouillon, le vin, le sucre, le romarin et le thym. Salez, poivrez et laissez mijoter 20 mn. **Préchauffez le four** à 180 °C. Émiettez la viande hachée dans la sauce, mélangez et poursuivez la cuisson 15 mn en remuant régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement. **Huilez un plat à four.** Étalez au fond une couche de plaques à lasagnes, répartissez dessus 1 tiers de la sauce, recouvrez d'une fine épaisseur de béchamel et saupoudrez de parmesan. **Renouvelez 2 fois** puis terminez par des plaques à lasagnes. Nappez du reste de béchamel et saupoudrez du parmesan restant. Enfournez 30 mn.

Info terroir

La dénomination « sel de Camargue/fleur de sel de Camargue », exclusivement produite en Petite Camargue (sur 9 800 ha de terres sauvages), vient d'être reconnue en Indication géographique protégée (IGP).

De la cocotte au four

À vos agendas !
La traditionnelle Fête de la tourte pyrénéenne aura lieu, cette année, le dimanche 4 août.

Tourte aux pommes de terre

4 | 25 MN | 1H

- **900 g de pommes de terre**
- **2 pâtes feuilletées**
- **1 oignon**
- **5 brins de persil**
- **5 brins de ciboulette**
- **1 jaune d'œuf**
- **20 cl de crème liquide**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **sel**
- **poivre.**

Épluchez les pommes de terre, plongez-les dans une casserole d'eau et portez à ébullition. Salez puis laissez frémir 20 mn. Rafraîchissez-les sous l'eau puis coupez-les en rondelles.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et hachez l'oignon. Dans une poêle avec l'huile, faites-le revenir 5 mn. Lavez la ciboulette et les feuilles du persil, séchez-les puis ciselez-les.

Ôtez la poêle du feu. Versez la crème et les herbes dedans, ajoutez les rondelles de pommes de terre, salez, poivrez et mélangez délicatement.

Déroulez une pâte dans un moule à tarte et versez la préparation dedans. Couvrez avec la seconde pâte. Ôtez le surplus de pâte puis soudez bien les bords. Façonnez de petits décors avec les chutes et collez-les.

Faites un petit trou au centre de la tourte pour la vapeur, puis badigeonnez la pâte et les décors avec le jaune d'œuf battu. Enfournez 35 mn.

On s'évade
La gremolata est une sauce condimentaire italienne pleine de saveurs qui se décline avec du citron ou de l'orange, mais aussi des câpres. Elle est souvent servie avec l'osso-buco.

Osso-buco

4 | 35 MN | 1H 45

- **4 tranches de jarret de veau**
- **1 kg de petits pois**
- **4 carottes**
- **3 tomates ou 300 g de concassée de tomates en conserve**
- **3 oignons verts**
- **2 gousses d'ail**
- **4 brins de persil**
- **30 g de beurre**
- **30 cl de fond de veau**
- **10 cl de vin blanc sec**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de farine**
- **sel**
- **poivre.**

Pour la gremolata :
- **1 anchois**
- **1 citron bio**
- **1/2 bouquet de persil**
- **1 gousse d'ail.**

Écossez les petits pois. Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Nettoyez les tomates et détaillez-les en tranches. Lavez les bulbes des oignons, pelez l'ail puis hachez-les.

Farinez les tranches de jarret. Dans une cocotte avec l'huile et 15 g de beurre, dorez-les à feu moyen 5 mn de chaque côté. Débarrassez. Déposez le beurre restant à la place, versez les oignons et l'ail, et laissez grésiller 3 mn.

Ajoutez les carottes et poursuivez la cuisson 5 mn. Arrosez de vin et laissez réduire 5 mn en grattant les sucs à la spatule. Portez le fond de veau à ébullition.

Replacez les jarrets dans la cocotte, salez et poivrez. Versez le fond de veau, ajoutez les tomates et faites mijoter 1 h à couvert. Découvrez et poursuivez la cuisson 10 mn. Ajoutez les petits pois et cuisez 10 mn.

Préparez la gremolata : râpez le zeste du citron puis extrayez-en le jus. Pelez puis écrasez l'ail. Rincez le persil, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Hachez l'anchois. Mélangez le tout, versez dans la cocotte, assaisonnez et ajoutez du persil ciselé avant de servir.

Caquelon de bœuf à l'oignon

4 | 15 MN | 1 H 20

- **800 g de gîte de bœuf**
- **4 oignons**
- **1 pâte feuilletée**
- **2 brins de thym**
- **1 jaune d'œuf**
- **15 g de beurre**
- **25 cl de bouillon de bœuf**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **2 c. à soupe de cassonade**
- **1 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à soupe de concentré de tomates**
- **1 c. à soupe de paprika**
- **sel**
- **poivre.**

Pelez puis émincez les oignons. Lavez le thym, séchez-le puis effeuillez-le. Détaillez la viande en cubes et faites-les dorer 5 mn dans une cocotte avec le beurre chaud en les tournant de tous côtés. Débarrassez et réservez. **Versez l'huile** dans la cocotte et faites-y revenir les oignons 10 mn à feu vif en laissant légèrement colorer. Saupoudrez de cassonade, ajoutez la sauce soja et poursuivez la cuisson 3 mn. **Replacez la viande** dans la cocotte et arrosez du bouillon. Ajoutez le thym, le concentré de tomates et le paprika. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 45 mn. Rectifiez l'assaisonnement et laissez tiédir. **Préchauffez le four** à 200 °C. Versez la préparation avec sa sauce dans un caquelon. Couvrez-le avec la pâte et pratiquez un petit trou au centre. Battez le jaune d'œuf, badigeonnez-en la surface et enfournez 15 à 20 mn jusqu'à bien dorer la croûte.

On s'évade

Le bœuf à l'oignon est un plat que l'on cuisine en Chine, avec du bœuf émincé, et qui se prépare traditionnellement au wok. On peut ajouter des notes exotiques avec du gingembre râpé, du jus de citron vert et du nuoc-mâm.

Poulet à la tomate

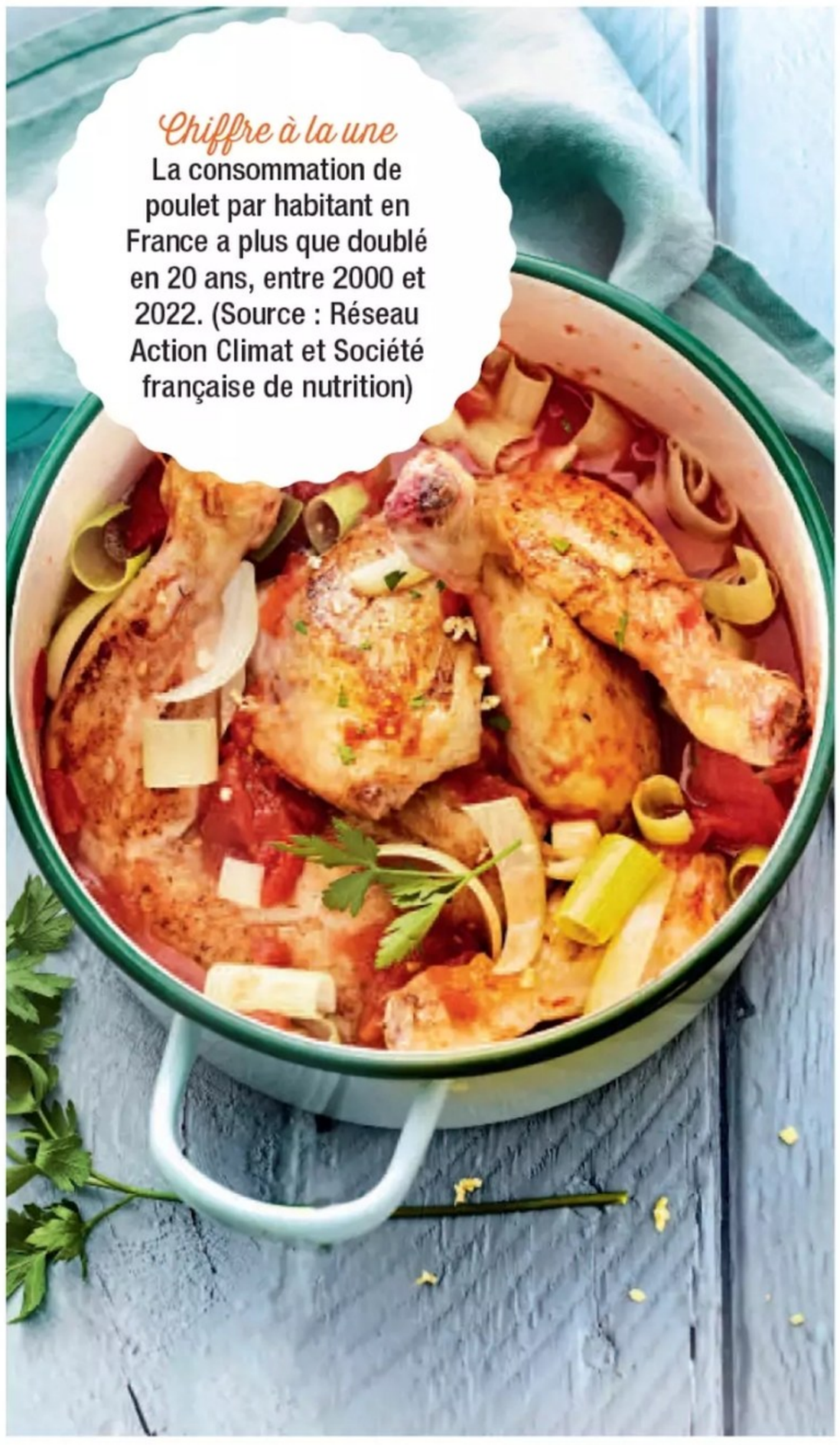
4 | 15 MN | 50 MIN | 30 MN

- **4 cuisses de poulet**
- **500 g de tomates pelées en conserve**
- **2 blancs de poireaux**
- **1 oignon**
- **1 citron (jus)**
- **2 gousses d'ail**
- **5 brins de persil**
- **20 g de beurre**
- **4 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à soupe de paprika**
- **sel**
- **poivre.**

Pressez le citron. Mélangez le jus, l'huile, le paprika, du sel et du poivre. Badigeonnez-en les cuisses de poulet. Réservez 30 mn au réfrigérateur. **Pelez l'oignon et l'ail** puis émincez-les. Lavez les blancs de poireaux puis taillez-les en rondelles. **Égouttez les cuisses de poulet** puis, dans une cocotte, saisissez-les de tous côtés. Versez la marinade et laissez cuire 10 mn à feu moyen. **Ajoutez le beurre,** les poireaux et l'oignon. Poursuivez la cuisson 5 mn. Incorporez l'ail puis les tomates et leur jus. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 30 mn. **Rectifiez l'assaisonnement.** Lavez le persil, séchez-le et effeuillez-le puis décorez-en le plat.

Chiffre à la une

La consommation de poulet par habitant en France a plus que doublé en 20 ans, entre 2000 et 2022. (Source : Réseau Action Climat et Société française de nutrition)



© House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Fénot/Ploton/Nicolas Edwige/Sucré Salé.

De la cocotte au four

Coq au vin blanc

4 | 25 MN | 2 H 45

2 kg de morceaux de coq ■ 50 cl de vin blanc sec ■ 100 g de lardons ■ 500 g de petits champignons ■ 2 carottes ■ 3 échalotes ■ 3 gousses d'ail ■ 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ■ sel ■ poivre.

Épluchez les carottes et détaillez-les en petits morceaux. Pelez puis émincez les échalotes et les gousses d'ail. **Chauffez l'huile** dans une cocotte et dorez-y les morceaux de coq 10 mn de tous côtés. Retirez la viande puis versez les carottes, les échalotes et les lardons. Laissez rissoler 5 mn en remuant. **Remettez les morceaux de coq** puis versez le vin et les herbes de Provence. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 2 h. Pendant ce temps, nettoyez les champignons et faites-les sauter dans le beurre environ 5 mn à feu vif jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Salez et poivrez. **Incorporez les champignons** dans la cocotte et poursuivez la cuisson 30 mn.

68 %
des Français estiment que les marques distributeurs sont d'aussi bonne qualité que les marques nationales. (Source : Kantar/E. Leclerc/2023)

92 %
des Français considèrent que cuisiner pour ses proches est une manière de leur montrer qu'ils les aiment. (Source : Kantar/E. Leclerc/2023)

Cassoulet

4 | 30 MN | 2 H

300 g de mogettes de Vendée ■ 400 g de saucisses de Toulouse ■ 200 g de poitrine de porc en morceaux ■ 150 g de tranches de lard fumé ■ 150 g de saucisson à l'ail ■ 2 oignons ■ 4 gousses d'ail ■ 4 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 4 c. à soupe de graisse de canard ■ 5 c. à soupe de chapelure ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille. Rincez les haricots puis mettez-les à tremper toute la nuit dans une cocotte avec trois fois leur volume d'eau. **Terminez la recette** le jour même. Passez les haricots sous l'eau, égouttez-les puis versez-les dans la cocotte. Couvrez d'eau, portez à ébullition puis égouttez et réservez. Rincez la cocotte. **Pelez puis émincez les oignons et l'ail.** Dans la cocotte avec 2 c. à soupe de graisse, faites-les revenir 5 mn à feu moyen. Ajoutez les haricots et le laurier, versez de l'eau à hauteur et portez à frémissement. Couvrez alors et laissez mijoter 20 mn. **Préchauffez le four** à 160 °C. Préparez les viandes pendant la cuisson des haricots. Piquez la saucisse une fourchette. Tranchez le saucisson à l'ail. Faites dorer le tout 5 mn dans une grande poêle avec le reste de graisse. Retirez l'ensemble. **Faites raidir le lard** 2 mn à feu vif dans la même poêle. **Versez les haricots** avec le bouillon de cuisson, dans un plat à gratin. Salez et poivrez puis ajoutez la garniture de poitrine, lard et saucisson. Mélangez, ajoutez le thym et déposez les saucisses. Saupoudrez de chapelure et enfournez 1 h 30.

© Nicolas Edwige/Bru/Ploton/Lawton/Sucré Salé.

Une idée pour les restes

Vous pouvez utiliser les restes de viande et de pâtes cuites, et les légumes d'un mijoté pour préparer ce plat. Veillez par ailleurs à bien le couvrir de fromage pour que les pâtes ne soient pas trop grillées.

Parmentier de coquillettes

4 20 MN 45 MN

400 g de bœuf haché ■ 200 g de coquillettes ■ 1 oignon ■ 1 petite branche de céleri ■ 1 gousse d'ail ■ 2 brins de basilic ■ 30 g de parmesan râpé ■ 10 g de beurre ■ 200 g de tomates pelées ■ 15 cl de bouillon de volaille ■ 5 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Faites cuire les coquillettes en suivant les indications portées sur l'emballage. Égouttez-les et réservez. **Préchauffez le four** à 200 °C. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Rincez le céleri puis détaillez-le en tronçons. **Chauffez 2 c. à soupe d'huile et le beurre** dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon 5 mn. Ajoutez le céleri et l'ail, puis remuez 2 mn. Émiettez la viande dessus et mélangez 5 mn à feu moyen. **Ajoutez les tomates pelées**, le concentré, le bouillon, du sel et du poivre. Faites cuire 10 mn en remuant. **Rincez le basilic,** séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Incorporez-le dans la préparation et versez dans un plat à four huilé. **Salez et poivrez les coquillettes** puis incorporez-y le reste d'huile. Étalez-les sur l'appareil à la viande. Saupoudrez du parmesan puis enfournez 15 mn en position haute.

Saumon en escabèche d'agrumes

4 25 MN 25 MN

800 g de filets de saumon sans peau ni arêtes ■ 3 oranges bio ■ 2 citrons verts bio ■ 1 citron jaune bio ■ 1 botte de mini-carottes ■ 1 poireau ■ 1/2 botte de cébettes ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 40 cl de fumet de poisson ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de mélange 5 baies en grains ■ sel.

Coupez les filets de saumon en morceaux et réservez-les au frais. Lavez le poireau, séchez-le puis émincez-le. Nettoyez les cébettes et détaillez-les en tronçons. **Pelez puis hachez l'oignon et l'ail.** Brossez les carottes sous l'eau. Nettoyez les 6 agrumes. Zestez 1 orange, le citron jaune et 1 citron vert. Pressez tous les fruits. **Chauffez l'huile** dans une cocotte. Dedans, faites revenir 5 mn le poireau et l'oignon. Ajoutez l'ail, les carottes, le jus et les zestes des agrumes, le vin, le bouquet garni, le fumet et le mélange 5 baies. Salez et portez à ébullition. Laissez cuire 10 mn. **Déposez les cubes de saumon et les cébettes** dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 10 à 15 mn en fonction de la taille des morceaux de poisson. Rectifiez l'assaisonnement.

Envie d'ailleurs

Plus de 66 % des Français aiment découvrir de nouveaux produits alimentaires. (Source : Kantar/E. Leclerc/2023)

©PeopleImages/GettyImages.

Les fours sur le gril

À chaque profil, son équipement idéal ! Que vous apparteniez à une grande tribu ou que vous soyez un(e) célibataire endurci(e), le four parfait vous attend forcément quelque part… ***Vanina Denizot***

1,3 million de fours encastrés ont été vendus en France en 2023. (Source : Gfk/2023)

J'ai une petite cuisine (et/ou un petit budget !)

Mini et pratique, voici le combo gagnant du four posable (ou à poser). Moins encombrant que la majorité des autres modèles, il s'installe sur une étagère, un buffet ou un plan de travail. Autre atout : le budget, puisqu'il consomme moins d'énergie et est nettement plus abordable qu'un four encastrable.

Je veux cuisiner diététique

La cuisson vapeur est parfaite pour préserver la saveur et les qualités nutritionnelles des aliments. En moyenne, le four vapeur offre la possibilité de cuire à une basse température comprise entre 40 °C à 120 °C. Le four vapeur peut aussi être multifonction et combiner d'autres modes de cuisson : chaleur traditionnelle, ventilée, gril… Seul bémol, un prix élevé, compris entre 500 et 1 500 €.

Je suis un(e) mordu(e) de pâtisseries

Contrairement au four à convection naturelle (la cuisson tradi à l'aide de deux résistances électriques), la chaleur tournante permet une cuisson plus uniforme et rapide. Parfaite pour les aficionados des fourneaux ! Elle permet d'atteindre une température de 200 °C en 6 à 8 minutes, contre 20 minutes pour les autres modes de cuisson. Résultat : un réel gain de temps sur le préchauffage et la cuisson, et d'importantes économies d'énergie. Elle convient pour les gratins, poissons, viandes, pâtisseries… même simultanément et sans risquer de mélanger les saveurs et les odeurs.

Je rêve d'une cuisine design

Si vous soupirez de ravissement en feuilletant les magazines de décoration, c'est un four encastrable qu'il vous faut, sinon rien ! Il s'intègre dans le mobilier de cuisine et se fait discret. Son autre atout choc, la sécurité : il peut facilement être installé dans un meuble en hauteur, inaccessible aux plus jeunes. Les prix sont variables en fonction des options choisies (dont la pyrolyse). Attention à bien laisser un espace en haut et derrière afin de faciliter la ventilation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans tous les cas, pensez à l'étiquette énergie. Les classes énergétiques s'étendent de A+++ à D. Optez pour un four économe, surtout si vous l'utilisez souvent. Le petit pictogramme représentant une main sur une vitre de four vous indique que celui-ci est un modèle à « porte froide », vous pouvez donc toucher la vitre sans risque, même lorsqu'il fonctionne en pyrolyse (500 °C).

8 idées de recettes...

avec des noms de villes

De nombreuses spécialités populaires de notre riche patrimoine culinaire portent le nom des localités où elles sont nées. Voici des versions simplifiées de ces plats emblématiques.

Par Françoise de la Forest

©PeopleImages/GettyImages.

Rillettes de Tours

Coupez 500 g d'échine de porc, 500 g de poitrine et 200 g de lard gras en morceaux. Ajoutez des herbes, 4 épices, des clous de girofle, du sel, du poivre, 20 cl d'eau et 10 cl de vin blanc, puis laissez mijoter 4 h à couvert. Effilochez la viande puis mettez en pot et laissez refroidir avant de couvrir de saindoux.

Agenda

Le concours des meilleurs Rillons aura lieu le samedi 20 avril à Joué-lès-Tours (37).

Salade niçoise

Émincez 1 botte de radis, 1 poivron vert, 2 artichauts violets et 2 oignons verts. Ajoutez 400 g de févettes, puis versez sur un lit de salade. Ajoutez des œufs durs, des filets d'anchois, des olives noires et une bonne dose d'huile d'olive.

Terroir

La règle d'antan veut que cette salade ne comporte que des aliments crus, mais les œufs durs sont tolérés.

Bugnes lyonnaises

Mélangez 350 g de farine avec ½ sachet de levure chimique, 3 œufs, 100 g de beurre, 1 c. à soupe de rhum, 3 pincées de sucre et 1 pincée de sel. Étalez la pâte en couche fine et taillez-la en losanges avec une roulette cannelée. Fendez-les et plongez-les 2 mn par fournée dans un bain d'huile à 170 °C.

Variantes

Les beignets de carnaval se nomment merveilles à Bordeaux, pets de nonnes en Champagne, bottereaux à Nantes…

Macaronade comme à Sète

Faites dorer 1 kg de poitrine de porc en cubes et 1 oignon. Ajoutez du concentré de tomates, 600 g de tomates concassées, 15 cl de vin rouge, 30 cl d'eau, assaisonnez et laissez mijoter 1 h. Ajoutez 600 g de macaronis cuits au préalable et du parmesan.

On s'évade

La cuisine sétoise est influencée, entre autres, par les Napolitains qui sont arrivés à la fin XIX[e] siècle. La tielle est issue de cette food fusion.

Soles à la dieppoise

Faites sauter 200 g de champignons, cuire ½ l de moules, et pocher 4 soles dans 50 cl de fumet. Préparez une béchamel avec 60 g de beurre, 30 g de farine, le fumet, le jus de cuisson des moules et 10 cl de crème. Nappez-en les soles, ajoutez les champignons, les moules, des crevettes et du persil.

Il était une fois

Cette recette est un classique de la cuisine française, et fait partie des exercices des apprentis cuisiniers !

Carottes vichy

Chauffez 50 g de beurre avec 2 pincées de sucre puis faites revenir 1 kg de carottes coupées en rondelles 3 mn. Versez de l'eau à hauteur et chauffez à frémissement. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide. Salez, poivrez, parfumez de persil et de ciboulette.

Dégustation

Le 23 juin, retrouvez tous les Vichyssois au Grand pique-nique au parc des Bourins avec apéritif offert par la ville et animation musicale.

Flan parisien

Chauffez à ébullition 60 cl de lait et 20 cl de crème avec de la vanille. Fouettez 5 jaunes d'œufs avec 100 g de maïzena et 150 g de sucre. Incorporez le liquide chaud, puis faites épaissir l'appareil. Versez-le, froid, sur un fond de pâte. Enfournez 50 mn à 170 °C. Réfrigérez 12 h.

À la une

La palme du meilleur flan parisien a été décernée, en juin 2023, à la boulangerie-pâtisserie Mille&Un (Paris VI).

Gâteau nantais

Battez 130 g de beurre salé mou avec 140 g de sucre puis ajoutez 100 g de poudre d'amandes, 3 œufs battus, 50 g de farine et un trait de rhum. Versez dans un moule beurré et faites cuire 35 mn à 190 °C. Démoulez, laissez refroidir puis glacez le gâteau à la spatule avec un glaçage blanc.

6 septembre 2024

Découvrez la Nuit des tables de Nantes, un voyage culinaire à travers la ville des Ducs de Bretagne.

L'infusion séduit les jeunes générations

Qui de mieux que Yodie et Grison, les deux mascottes en chef de la marque Les 2 marmottes, et leur directeur général Pascal Jacquin, pour nous expliquer cette effervescence autour de cette boisson ? *Par Emma Zrour*

POUR LE BIEN-ÊTRE, MAIS PAS QUE...

Auparavant, les tisanes étaient surtout médicales, dorénavant elles sont gourmandes, originales, douces et saines. Elles sont consommées pour le plaisir, et non plus uniquement pour soigner la digestion, améliorer le sommeil ou calmer l'anxiété. On les trouve désormais à la mélisse, à la fleur de bleuet, au jasmin, au fenouil, à l'anis vert...

FOCUS
Les 2 Marmottes, c'est 450 tonnes de plantes par an, 50 variétés et 50 références.

LES GÉNÉRATIONS SE SUIVENT ET SE RESSEMBLENT (PRESQUE)

Les salons de thé sont toujours prisés par la génération X (personnes nées dans les années 1965-1980), mais depuis quelques années, elles sont aussi prises d'assaut par les Y (1980-1995) et Z (1995-2010). Pour Pascal Jacquin, directeur général de la marque Les 2 Marmottes, « les jeunes adultes et même les adolescents ont (re)trouvé ce plaisir à travers notre offre de recettes, nos packagings colorés et décalés ». L'infusion reste une véritable alternative aux boissons sucrées. Quant au mot « tisane », devenu obsolète, il a été progressivement remplacé par le terme « infusion », plus moderne. D'ailleurs, le directeur bannit le terme « tisane » de la Tannière, nom de la rue où se trouvent les bureaux des 2 Marmottes.

INFUSION UN JOUR, INFUSION TOUJOURS ?

Bonne question, surtout si l'on n'est pas malade ou à la montagne devant un feu de cheminée. Aujourd'hui, on trouve de l'infusion en GMS, dans les boutiques spécialisées et dans les salons de thé. Et surtout, on en boit toute la journée et pas seulement pour se détendre ou pour remplacer le café. Pour Pascal Jacquin, le consommateur reste majoritairement féminin, avec néanmoins une plus forte demande en soirée juste avant d'aller se coucher. « Celles consacrées au sommeil représentent entre 20 et 30 % du marché. Le reste se partage entre le matin (avec le thé) et la journée, même à la belle saison avec les versions froides. On change le rituel pour en faire une boisson permanente. »

LA CONCURRENCE

Sur le marché actuel, les marques Elephant et La Tisanière tiennent le haut du panier. Les 2 Marmottes sont légèrement plus chères, mais proposent des boîtes de 30 sachets, une quantité plus importante que celle de ses concurrents.

7 QUESTIONS À...

PASCAL JACQUIN, DIRECTEUR GÉNÉRAL DES 2 MARMOTTES

• COMMENT TOUT A COMMENCÉ ?

En 1976, Maurice Lebras crée sa propre marque et vend principalement des bonbons, des confitures... dans les stations de ski de Haute-Savoie. En 1979, Simone Veil, ministre de la Santé, libéralise 34 plantes qui étaient réservées aux herboristeries. Maurice et sa femme font leur premier mélange, mais il manquait l'essentiel, le nom de la marque.

• QUE VIENNENT FAIRE LES MARMOTTES ?

En rentrant chez eux en pleine montagne, ils tombent en panne. En attendant la dépanneuse, ils sont dévisagés par deux charmantes marmottes derrière un rocher. Et delà, l'Infusion des marmottes est née avec un mélange de sept plantes. L'entreprise pose ses bagages à Bonne puis à Bons-en-Chablais (Haute-Savoie).

• QUEL EST VOTRE PROCESS DE FABRICATION ?

Nous achetons des lots que nous testons auparavant avec les échantillons envoyés. Nous nous battons pour n'avoir aucun résidu de pesticides, de métaux lourds... Nos plantes sont saines et naturelles, aucun lot n'est contaminé. Une fois arrivées, elles sont mises en quarantaine et on les teste à nouveau avec des laboratoires indépendants. Ensuite, elles entrent dans le circuit : découpage, débactérisation, réduction en grains, mélange et mise en production. Les sachets sont faits sur place avec des locaux, même le cartonnage vient d'une imprimerie de la région.

• POURQUOI UN TEL SUCCÈS ?

La France reste notre première source d'approvisionnement même si certaines plantes viennent de l'international. Nos produits sont 100 % bio et sont fabriqués localement. Nous attachons une grande importance à ce sens du terroir savoyard. Nous travaillons principalement avec les agriculteurs du coin. Si la plante n'est pas locale, on s'approvisionne nationalement ou internationalement pour certaines variétés. Nous n'avons aucun intermédiaire, nous rencontrons nos fournisseurs 2 à 3 fois par an avec mon collègue ingénieur agronome.

• COMMENT EST VENU CE TON DÉCALÉ ET AMUSANT ?

Pour toucher un public plus large, en 2014, nous avons décidé de donner une image plus jeune et dynamique avec des couleurs joyeuses pour chaque recette. L'idée était de mettre un peu de gaieté dans nos vies. Avec tout le personnel, nous réfléchissons à un titre ou une recette que nous testons.

• Y A-T-IL ENCORE UN AMALGAME ENTRE TISANE ET THÉ ?

Ce sont deux catégories distinctes et pourtant, il y a encore des consommateurs qui ne connaissent pas la différence. Nous avons lancé fin 2023 une gamme de neuf références de thé 100 % bio.

• QUELLE SERAIT LA DEVISE POUR FAIRE AIMER LA TISANE AUX RÉTICENTS ?

La nature comme vous ne l'avez jamais bue.

© Foxys_forest_manufacture/GettyImages.

On décrypte pour vous...

Cuisine bourgeoise ou de terroir sont des notions familières sans que l'on sache les définir. Une chose est certaine : il y est question de valorisation des beaux produits, de transmission et d'amour. *Par Agnès Ventadour*

Dans « Le Triangle culinaire » (« L'Arc », n° 26, p. 19-29, 1965), l'anthropologue et ethnologue Claude Lévi-Strauss déclarait : « La cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure, à moins que, sans le savoir davantage, elle ne se résigne à y dévoiler ses contradictions. » L'histoire de la cuisine en France a été marquée de tendances culinaires, de styles qui se sont opposés, croisés, complétés... composant la richesse d'une culture gastronomique aux mille facettes. Parmi eux, deux mouvements marquants, la cuisine bourgeoise et la cuisine de terroir. Éclairage.

La cuisine bourgeoise, c'est quoi ?

• En une phrase :
Elle consiste à exécuter des mets recherchés à partir de produits de qualité, tout en visant la simplicité et la sobriété dans la présentation.

• Et dans le détail ?
Durant l'Ancien Régime, seuls les nobles et les grands bourgeois ont la possibilité de s'offrir les services d'un cuisinier. La cuisine bourgeoise va devenir un véritable mouvement culinaire après la Révolution, notamment grâce à un livre, attribué au gastronome Joseph Menon : « La Cuisinière bourgeoise », paru en 1746. La recherche du goût, l'appétence pour la haute cuisine sont reconnues comme des marques d'érudition et désormais, on recherche les services de cuisiniers qualifiés pour recevoir à sa table les grands de ce monde. Brillat-Savarin l'affirme : « L'homme d'esprit sait manger et tous les gourmets et gastrosophes sont des gens d'esprit ayant une haute culture. » La cuisine bourgeoise est donc celle des privilégiés, mais elle reste avant tout une cuisine de maison. Elle repose sur trois grands principes énumérés dans l'ouvrage « La Grande cuisine bourgeoise : souvenirs, secrets, recettes »* : la qualité des produits employés, la diversité des plats et l'économie. Tout s'utilise, rien ne se perd, une règle qui incite à l'inventivité ; la cuisine bourgeoise est aussi l'art d'accommoder les restes. Le tout dans de vastes cuisines, parfaitement équipées.
Les repas se composent généralement de plats de poisson ou viande garnis, accompagnés de légumes, d'entremets et de salades composées. Le soir, c'est plutôt potages. Sans oublier le dessert, évidemment ! Le tout servi dans une salle à manger aux larges volumes, sur une table dressée, avec nappes et serviettes en coton immaculées.

• Et en recettes, ça donne quoi ?
Cardons à la moelle, crème de laitue, truite saumonée sauce hollandaise, soufflé au parmesan, omelette aux champignons.

**Par André Guillot, éd. Flammarion, 1976.*

La cuisine de terroir, c'est quoi ?

• En une phrase :
Une cuisine rustique et authentique mettant en valeur les produits régionaux et toujours de saison. Voilà, en bref, comment résumer ce concept, à la mode notamment dans les cuisines des grands restaurants.

• Et dans le détail ?
À la Renaissance, la cuisine de terroir fait une entrée timide dans les arts, la littérature. Elle n'est pas forcément valorisée, associée à un dialecte, à l'agriculture. Il faudra attendre l'après-guerre, dans les années 1920 et 1930, pour que l'on reconnaisse ses qualités et qu'elle soit réellement appréciée, jouant un rôle essentiel dans la gastronomie française. Car, la paix revenue, les Français se tournent vers leurs régions. Les productions industrielle et agricole prospèrent. On veut savourer et valoriser le pays. La cuisine de terroir prend alors pleinement ses aises dans le contexte culinaire français : elle raconte une cuisine locale, faite de spécialités régionales, réconfortantes et rustiques qui font voyager à travers tout le territoire. Elle dévoile les spécialités d'une province, ses atouts, ses spécificités. À travers elle, la cuisine française déploie sa richesse et son unicité à travers la multiplicité de ses facettes. Et les chefs parisiens vont jouer un rôle primordial : en s'appropriant cette cuisine de région, cette cuisine de la France profonde, ils la réinventent et la subliment. Car cette rusticité et cette authenticité leur apportent un terrain de jeu, terreau d'une créativité sans limite.

• Et en recettes, ça donne quoi ?
Tarte corse aux herbes, fondue comtoise, omelette à la normande, andouilles ardéchoises, quenelles lyonnaises, strudel aux pommes d'Alsace, far breton aux pruneaux.

© StockFood/Galo Images, Cleardesign1/GettyImages.

Recettes d'hier ou d'aujourd'hui, le match culinaire !

Tradi

Lasagnes aux épinards et au saumon

4 25 MN 45 MN

10 plaques à lasagnes fraîches ■ 400 g d'épinards frais ■ 500 g de saumon frais (filet ou pavé) ■ 75 cl de lait ■ 8 cl de crème ■ 60 g de beurre ■ 50 g de parmesan râpé ■ 50 g de farine ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de moutarde en grains ■ sel ■ poivre.

Lavez puis essorez les épinards et retirez-en les tiges. Cuisez le saumon 10 mn à la vapeur. Pendant ce temps, dans une poêle avec l'huile, faites tomber les épinards et laissez s'évaporer l'eau de végétation
Émiettez le saumon. Hors du feu, incorporez la crème dans les épinards puis hachez-les grossièrement. Préchauffez le four à 180 °C.
Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajoutez la farine et fouettez vigoureusement 3 mn. Sans cesser de battre, versez le lait en 3 fois et faites cuire la béchamel à feu moyen jusqu'à ce qu'elle épaississe. Incorporez le parmesan et la moutarde, salez et poivrez.
Beurrez un plat à gratin carré de 20 cm de côté. Dedans, alternez les couches de pâte, de saumon et d'épinards en versant 1 à 2 c. à soupe de béchamel entre chaque. Nappez du reste de sauce et enfournez 25 mn environ jusqu'à gratiner la surface.

Coup de blues !

Un Français sur cinq (20 %) de 15 à 24 ans ne sait pas reconnaître une courgette et la confond avec un concombre ; 15 % ne font pas la distinction entre orange et pamplemousse. (Source : étude Toluna Harris/2024)

Lasagnes roulées aux épinards

4 · 30 MN · 35 MN

■ 16 plaques à lasagnes fraîches ■ 400 g d'épinards frais ■ 400 g de ricotta ■ 25 cl de crème liquide ■ 20 g de beurre ■ 3 c. à soupe de pignons de pin ■ feuilles de sauge (facultatif) ■ sel ■ poivre.

Pour le pesto : ■ 60 g de feuilles de basilic frais ■ 1 gousse d'ail ■ 60 g de parmesan râpé ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 60 g de pignons de pin.

Préparez le pesto : lavez et séchez le basilic. Pelez et dégermez l'ail. Réunissez le tout dans le bol d'un mixeur avec l'huile, les pignons et le parmesan. Mixez par impulsions courtes jusqu'à obtenir un mélange encore légèrement grumeleux. Réservez.

Lavez les épinards, essorez-les puis équeutez-les. Dans une sauteuse avec le beurre, cuisez-les à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'ils réduisent de volume.

Égouttez-les dans une passoire en pressant bien pour évacuer l'eau de végétation. Hachez-les grossièrement et réunissez-les dans un saladier avec la ricotta et les pignons. Salez, poivrez et mélangez.

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les plaques à lasagnes en 2 pour obtenir de longues bandes de 4 à 5 cm de largeur. Cuisez-les 3 mn à l'eau bouillante salée puis épongez-les sur un linge propre.

Garnissez les demi-plaques de farce aux épinards puis roulez-les sur elles-mêmes. Répartissez-les dans 4 plats creux allant au four. Garnissez éventuellement de quelques feuilles de sauge.

Mélangez le pesto et la crème. Versez sur les roulés puis enfournez 20 mn.

Pour plus de saveurs

N'hésitez pas à griller les pignons à sec 1 mn dans une poêle en remuant sans cesse.

L'or vert

Le pesto est la 2e sauce la plus consommée au monde après la sauce tomate. D'ailleurs, des centaines de producteurs se sont lancés dans la production de basilic à Gênes.

© Wolfgang Schardt-Living at home/Sunray Photo, Anne Kerouédan/CNIEL

Des recettes d'hier et d'aujourd'hui

26 mai 2024
C'est la transhumance en Aubrac, une fête où les éleveurs montent leurs troupeaux en estive accompagnés par les visiteurs venus pour l'occasion.

Tradi

Aligot maison

4 · 35 MN · 35 MN

350 g de tome fraîche de l'Aubrac ■ 1 kg de pommes de terre ■ 2 gousses d'ail ■ 15 cl de crème liquide ■ 10 g de beurre ■ 1 pincée de poivre ■ sel.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Cuisez-les 20 mn à l'eau bouillante salée. Coupez la tome en petites lamelles. Pelez et pressez l'ail.
Égouttez les pommes de terre et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.
Incorporez la crème, le beurre et l'ail, puis transvasez dans une casserole.
Chauffez à feu doux et intégrez les lamelles de tome en tournant à la spatule toujours dans le même sens jusqu'à bien faire fondre le fromage.
Continuez le geste 10 mn, en allant bien au fond de la casserole et en tirant la purée le plus possible vers le haut, pour « faire filer » l'aligot. Salez et poivrez avant de servir.

Bon à savoir
La tome fraîche de l'Aubrac est le premier stade de la fabrication du fromage laguiole. Il s'agit de lait de vache caillé et pressé. C'est sa texture élastique qui va donner à l'aligot son aspect filant.

Croquettes de purée à la mozzarella

4 · 35 MN · 50 MN · 2 H 10 · 1 H

800 g de pommes de terre à purée ■ 320 g de mozzarella râpée ■ 1 gousse d'ail ■ 5 œufs ■ 16 cl de crème fraîche épaisse ■ 1 bain d'huile pour friture ■ 100 g de chapelure ■ 80 g de farine ■ sel ■ poivre.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.
Pelez et dégermez l'ail. Réunissez-le dans une casserole avec la purée, puis chauffez à feu doux en incorporant la crème et la mozzarella sans cesser de mélanger.
Salez et poivrez, couvrez au contact de film alimentaire et laissez refroidir environ 2 h à température ambiante. Placez ensuite pour 1 h au réfrigérateur.
Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse. Versez la farine dans une autre, et la chapelure dans une troisième.
Prélevez des boules de purée. Roulez-les entre vos mains, aplatissez-les et passez-les dans la farine, les œufs puis la chapelure. Laissez-les sécher 10 mn.
Chauffez le bain d'huile dans une sauteuse ou une friteuse. Repassez les boulettes dans les œufs puis dans la chapelure. En 3 fournées, plongez-les dans l'huile chaude pour les dorer.
Retirez-les à l'écumoire puis égouttez-les sur une triple épaisseur de papier absorbant. Dégustez sans attendre avec, par exemple, les sauces de votre choix (ketchup, moutarde, mayonnaise, béarnaise, barbecue…) et une salade verte.

Trendy

Santé publique
Suite aux différents problèmes de listeria, il est fortement conseillé de consommer votre mozzarella avant la date limite indiquée sur son emballage. Vous pouvez la dépasser de 2 jours maximum.

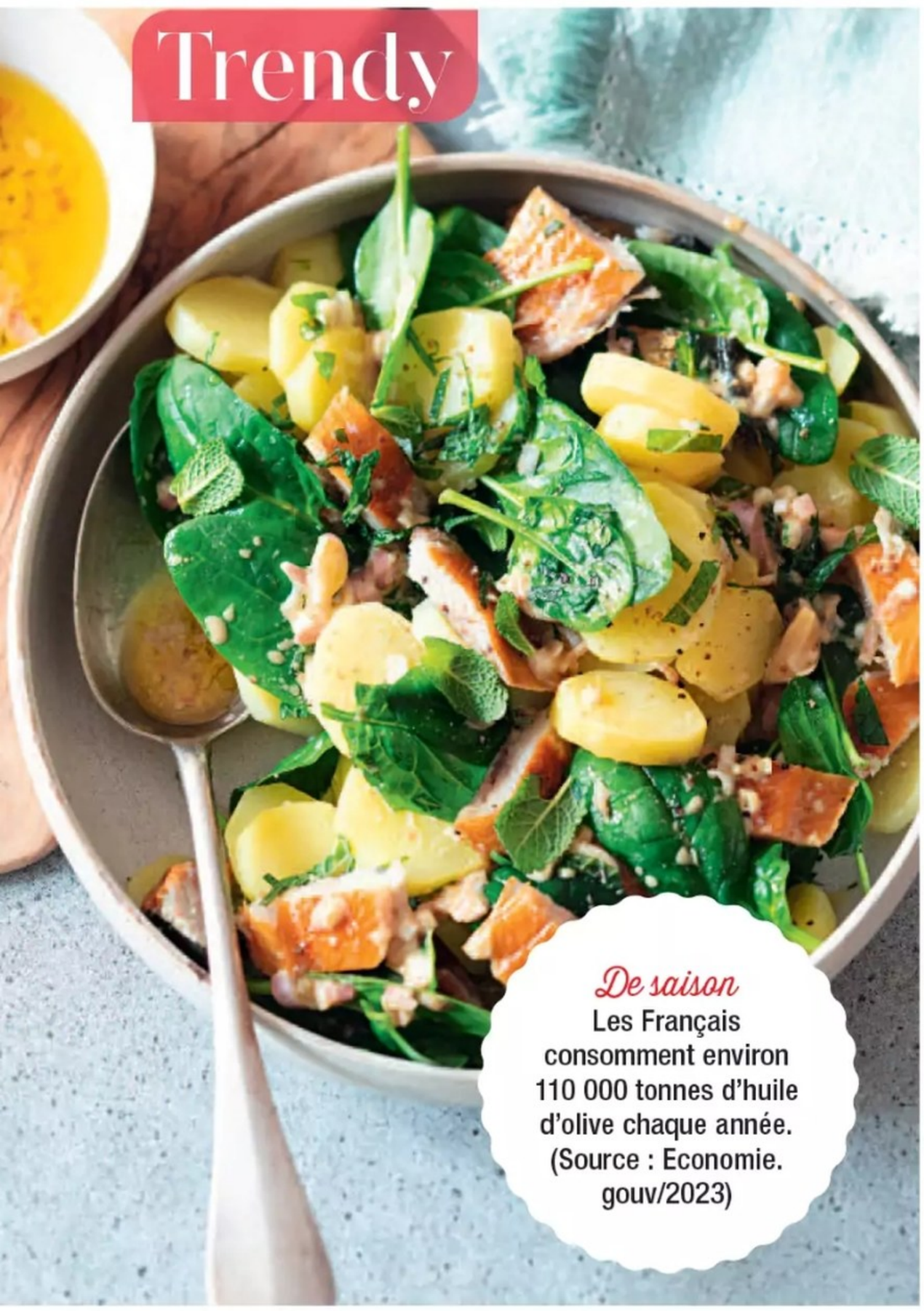
Salade de pommes de terre et de poisson

4 20 MN 20 MN

800 g de petites pommes de terre 400 g de filets de harengs fumés (ou de truites) 50 g de pousses d'épinards 2 oignons 1 gousse d'ail 2 brins de menthe fraîche 8 c. à soupe d'huile d'olive 3 c. à soupe de vinaigre de vin 2 c. à café de moutarde sel poivre.

Nettoyez les pommes de terre et faites-les cuire 20 mn dans de l'eau bouillante salée.
Préparez une vinaigrette en émulsionnant la moutarde et le vinaigre avec l'huile.
Détaillez les harengs en morceaux. Pelez l'ail et hachez-le finement. Épluchez puis émincez les oignons. Rincez les brins de menthe, effeuillez-les et ciselez les grosses feuilles. Lavez puis essorez les épinards.
Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Versez-les dans un saladier avec le hareng, les pousses d'épinards, les oignons, l'ail et la menthe.
Arrosez de la vinaigrette, salez, poivrez et remuez. Servez sans attendre.

Trendy



De saison

Les Français consomment environ 110 000 tonnes d'huile d'olive chaque année. (Source : Economie.gouv/2023)

Tradi

Du 4 au 6 mai

Rendez-vous dans le Var pour le coup d'envoi de la nouvelle édition des « Chefs à Saint-Tropez fêtent les producteurs ». Ne manquez pas le concours des pâtissiers, parrainé par Pierre Hermé.

Harengs de Mamie

4 25 MN 12 H 20 MN

8 filets de harengs fumés doux 600 g de pommes de terre 30 cl d'huile d'olive 1 petite carotte 8 échalotes 2 petits bouquets garnis 3 c. à soupe de vinaigre de vin 18 grains de poivre moutarde sel poivre.

Commencez la recette la veille : rincez les filets de harengs puis épongez-les délicatement. Pelez puis émincez les échalotes. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.
Déposez les échalotes, les rondelles de carotte, les filets de hareng, les bouquets garnis et les grains de poivre dans un plat creux. Couvrez d'huile à hauteur. Couvrez d'un film alimentaire et faites mariner 1 nuit au réfrigérateur.
Terminez la recette le jour même : lavez les pommes de terre et cuisez-les 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en rondelles.
Répartissez-les sur les assiettes. Garnissez avec les échalotes et les filets de harengs. Dans un bol avec le vinaigre, incorporez 1 demi-cuillerée à soupe de moutarde, salez, poivrez puis émulsionnez avec 6 c. à soupe d'huile de la marinade.
Présentez les assiettes avec la vinaigrette à part.

© Jean-François Mallet/Hemis, Presse Partenaire/Sucré Salé, Lhomme-Saveurs/Sunray Photo. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Des recettes d'hier et d'aujourd'hui

Quiche aux épinards et fromage frais

4 15 MN 50 MN

■ 1 pâte brisée ■ 500 g d'épinards frais ■ 180 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes ■ 2 œufs ■ 20 cl de crème liquide ■ 30 g de parmesan râpé ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte avec son papier dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé, lestez de légumes secs et enfournez 10 mn.
Retirez le papier et le lest puis replacez le moule avec la pâte sur une grille en laissant l'appareil allumé.
Lavez les épinards, essorez-les puis équeutez-les. Faites-les tomber dans une sauteuse avec l'huile.
Poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Laissez-les tiédir, pressez-les entre vos mains puis hachez-les au couteau.
Battez les œufs en omelette dans un saladier avec la crème, le fromage frais, le parmesan, le sel et le poivre. Ajoutez les épinards, mélangez et versez sur le fond de tarte. Enfournez 30 mn. Servez chaud.

Pour plus de saveurs

Pour une quiche plus complète, ajoutez des dés de jambon blanc ou des lamelles de saumon fumé dans la garniture.

6 avril 2024

Fans de fromage et de musique électro ? Rendez-vous au Mad Jacques Fromage, à Vitry-sur-Seine, qui réunit concerts et stands de dégustation !

Tarte spirale à la feta

4 25 MN 45 MN

■ 12 feuilles de pâte filo ■ 120 g de feta ■ 4 œufs ■ 4 brins de menthe ■ 4 brins de persil ■ 4 brins d'estragon ■ 30 cl de crème liquide ■ 60 g de beurre ■ 50 g de pecorino râpé ■ sel ■ poivre.

Faites fondre 50 g de beurre quelques secondes au micro-ondes. Badigeonnez-en un peu sur 1 feuille de pâte et recouvrez-en, côté beurré vers le haut, un moule à tarte beurré d'environ 25 cm, en laissant dépasser les bords.
Beurrez une seconde feuille et posez-la sur la première en la décalant d'environ 45°. Renouvelez cette opération avec 2 autres feuilles et coupez l'excédent de pâte.
Préchauffez le four à 180 °C. Sur le plan de travail, posez 1 feuille, repliez le côté le plus long sur 3 cm et continuez à plier la feuille d'un côté et de l'autre, en accordéon comme si vous faisiez un éventail.
Faites de même avec le reste des feuilles et déposez-les toutes en spirale dans le moule en partant du centre.
Badigeonnez délicatement ces bandes de pâte avec le beurre fondu restant. Enfournez 15 mn environ jusqu'à bien les colorer. Retirez du four, sans éteindre l'appareil.
Lavez les herbes, séchez-les, effeuillez-les et hachez-les. Émiettez la feta. Réunissez le tout dans un plat creux avec le pecorino. Travaillez du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse. Répartissez dans les interstices de pâtes.
Battez les œufs et la crème en omelette, salez et poivrez. Versez ce mélange sur les fromages, puis enfournez 25 à 30 mn jusqu'à bien les fondre. Servez chaud.

© Guedes-Saveurs/Alena Hrbkova-Apetit/Sunray Photo.

8 idées de...

quiches salées

Plat facile à préparer et convivial, la quiche a tout bon. Déclinable selon vos goûts, elle satisfait les papilles des gourmands et des gourmets.

Par Marine Dairin-Pillet

©Inga/Adobe Stock.

La complète

Faites revenir 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 courgettes et 200 g de champignons. Émincez 3 tranches de jambon. Garnissez-en une pâte brisée dans un moule à tarte. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de gruyère râpé, versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Spécialité

Le jambon de Paris (ou jambon cuit supérieur) fait partie depuis le XIXe siècle du très officiel Code des usages de la charcuterie, qui précise qu'il ne peut être commercialisé ni roulé, ni sur os.

La plus rapide

Effilochez les restes de poulet, mettez-les dans un plat garni de pâte brisée. Faites cuire 800 g de pommes de terre, écrasez-les et mélangez-les avec 50 g de beurre. Couvrez-en le poulet. Parsemez de fromage râpé et de chapelure. Enfournez 25 mn à 180 °C.

Palmarès

Le maroilles AOP de 750 g de la fromagerie Lesire & Roger dans l'Aisne a été sacré meilleur fromage du monde 2024 au Concours international de Lyon, fin novembre 2023.

L'ensoleillée

Faites revenir 1 oignon rouge, 2 gousses d'ail, 2 courgettes, 2 poivrons et 1 aubergine dans une poêle huilée. Garnissez-en une pâte brisée dans un moule à tarte. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de parmesan, versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

En chiffres

Ce sont 154 millions de tonnes de lait de vache qui ont été collectées en Europe en 2022 et 23,5 milliards de litres pour ce qui est de la filière laitière française.*

À l'oignon

Faites caraméliser légèrement 6 oignons émincés dans une sauteuse avec 40 g de beurre. Foncez une pâte brisée dans un moule à tarte, garnissez-la. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de comté râpé et versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Top Chef

Le célèbre chef français Mohamed Cheikh a lancé en février dernier Batell, sa gamme d'ustensiles de cuisson, en Inox triply et fabriquée en France.

Toute verte

Faites cuire à la vapeur 1 brocoli, 150 g de petits pois et 100 g de haricots verts. Garnissez-en une pâte brisée dans un moule à tarte. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de chèvre frais et versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Le gagnant est...

En décembre, le palmarès des World Cheese Awards 2023 a récompensé dans la catégorie or le Mothais sur feuille, de la fromagerie Poitou Chèvre, et le Maroilles quart, de Fauquet.

** Source : CNIEL.*

Au thon

Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de gruyère râpé. Ajoutez 150 g de thon en conserve émietté et 20 g de concentré de tomates. Salez et poivrez. Foncez une pâte brisée dans un moule, versez la garniture. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Faites des réserves

L'Interprofession du gruyère a annoncé la réduction de sa production de 10 % pour l'année 2023. Les exportations seront par conséquent en baisse en 2024 sur le marché européen.

Au saumon et brocoli

Faites cuire 1 brocoli. Foncez 1 pâte brisée dans un moule. Déposez le brocoli en fleurettes et 4 tranches de saumon fumé en lamelles. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de fromage de chèvre, versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

À la une

La plus jeune cheffe étoilée, Julia Sedefdjian, a reçu la médaille de chevalier dans l'Ordre national du Mérite des mains de Guillaume Gomez, représentant du chef de l'État pour la gastronomie, l'alimentation et les arts culinaires.

La printanière

Faites cuire 100 g d'asperges à l'eau bouillante. Faites griller 6 tranches de bacon à la poêle. Garnissez-en une pâte brisée dans un moule à tarte. Battez 3 œufs, 20 cl de crème et 80 g de brillat-savarin, versez. Enfournez 40 mn à 180 °C.

Terroir

Connaissez-vous l'asperge blanche d'Alsace, moins connue que celle des Landes ? Elle est pourtant très attendue par les Alsaciens durant la période de Pâques. L'Alsace en produit environ 1 500 t chaque année.

Par Agnès Ventadour

Les apéros d'antan contre-attaquent

Cinzano, Suze, Lillet, Noilly Prat… Ces boissons d'autrefois reviennent sur le devant de la scène. (Re)découvrez notre petite sélection par année de création.

Si les apéritifs du siècle dernier semblaient sombrer peu à peu dans l'oubli, les années 2000 ont rebattu les cartes. La vogue du cocktail chic a commencé à enflammer les soirées à Londres, New York puis Paris, quelques années plus tard. Puis, la déferlante italienne du spritz et le retour du gin tonic, relancé par les Espagnols, vont remettre au goût du jour les saveurs amères. Ce raz de marée plutôt déstabilisant va finir par se transformer en aubaine.

En effet, la France s'empresse de relancer ses bons vieux apéritifs d'antan, qui trépignaient dans le bas du buffet. Aujourd'hui, à l'heure du vintage, les vins et liqueurs d'antan entament enfin une nouvelle vie. Ils se dégustent en apéritifs bien sûr, mais aussi lors des cocktails branchés ou, pour plus d'originalité, ils s'invitent à notre table en jouant les accords parfaits avec les entrées, les plats et les desserts.

Leur histoire remonte à…

1757 Cinzano est une distillerie fondée en 1757 à Turin, en Italie. Depuis plus de 250 ans, son Aperitivo, alliance de vin blanc, d'écorces d'agrumes et de plantes aromatiques, offre une expérience gustative unique, relevée par son amertume délicate.

- **Accord :** parfait sur des charcuteries, des fruits de mer et des fromages doux.
- **Aperitivo, Cinzano, 8,95 €.**

1872 Créée en 1872 par les frères Paul et Raymond Lillet à Podensac, près de Bordeaux, cette boisson composée de vin, de liqueur de fruits et d'agrumes infusés séduit. Elle offre une douceur veloutée, équilibrée par une légère amertume et des épices, pour une finale rafraîchissante et persistante.

Accord : dégusté frais en apéritif ou en cocktails, avec des amuse-bouche, des fruits de mer, du foie gras, une volaille ou des fruits.
Lillet blanc, Lillet, 13,50 €.

78 %
des Français affirment s'intéresser aux entreprises et sites de production de spiritueux, et 42 % d'entre eux disent avoir déjà visité ce type de lieux, que ce soit en France ou à l'étranger.
(Source : baromètre Ipsos du Whisky Live/septembre 2023)

1889 Créée en 1889 par Fernand Moureaux à Thuir (Pyrénées-Orientales), la Suze est composée de gentianes, d'alcool et de sucre, offrant un équilibre entre douceur et amertume.

• **Accord :** avec des olives, des crudités, des plats méditerranéens.

• **Suze, 9,50 €.**

1813 L'histoire de Noilly-Prat remonte à 1813, lorsque Joseph Noilly créa le premier vermouth français à Marseille. Selon une recette inchangée depuis plus de 200 ans, il est composé de vin blanc, de plantes aromatiques et d'écorces d'agrumes.

• **Accord :** avec des salades printanières, des sushis et des fromages fins.

• **Noilly Prat, 15 €.**

1880 En 1880, Louis-Alexandre Marnier-Lapostolle crée une liqueur avant-gardiste, composée de cognac et d'un distillat d'une variété rare d'oranges amères originaire des Caraïbes, au goût incomparable. Résultat, un équilibre entre l'amertume de l'orange et la noblesse du cognac.

• **Accord :** la liqueur est parfaite pour un tempura de crevettes ou un canard à l'orange.

• **Cordon rouge, Grand Marnier, 25 €.**

1849 Cette pépite au bouquet subtil d'arômes (grâce à un mélange complexe d'essences d'écorces d'oranges douces et amères) a été créée en 1849 à Angers. Piquant, acidulé, frais, floral, sucré… le Cointreau est doté de plus de 40 notes olfactives.

• **Accord :** alter ego des amateurs de cocktails, il s'accorde merveilleusement avec des magrets de canard cuit à la plancha ou une volaille rôtie.

• **Cointreau, 18,45 €.**

1837 Créée en 1837 par Gaétan Picon, à Marseille, cette liqueur ambrée est composée d'eau-de-vie d'oranges, d'écorces d'oranges amères, de gentiane et d'épices. Elle est traditionnellement dégustée comme apéritif, seule ou mélangée avec de l'eau gazeuse ou du vin blanc, ou en cocktail comme le Picon bière.

• **Accord :** avec une tapenade, des chipirons grillés, une salade niçoise ou une bouillabaisse.

• **Picon, 12,90 €.**

1859 Créée en 1859 par un herboriste, Joseph Rumillet-Charretier, la liqueur Verveine du Velay est élaborée selon une recette ancestrale mêlant la verveine locale auvergnate à des plantes et épices. Cette liqueur est le fruit d'un travail de plus de dix-huit mois à travers trois étapes clés : macération, distillation et vieillissement en fût de chêne.

• **Accord :** elle sublimera un carpaccio de tomates ou une tarte fine aux fraises.

• **Verveine du Velay, Pagès, 29,90 €.**

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

SOPHIE CANON, RESPONSABLE MARKETING & COMMUNICATION DU GROUPE VEDRENNE (VERVEINE DU VELAY).

• Comment expliquez-vous ce regain d'intérêt pour les liqueurs d'antan ?

Divers facteurs ont joué. La période du déconfinement a permis aux Français de visiter en priorité leur pays et de découvrir son patrimoine. Par ailleurs, la place du cocktail a changé. Les grandes brasseries parisiennes et les chaînes de restauration proposent désormais une dizaine de cocktails à la carte. Enfin, le travail de la jeune génération de mixologistes, qui s'est replongée dans les marques anciennes, a donné un second souffle aux liqueurs d'antan.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Adresses page 4

Les Français et *la culture alimentaire*

La France et la table… c'est une jolie romance qui date, mais qui a grandi et évolué au fil des siècles. La cuisine française est désormais reconnue comme une particularité de notre patrimoine, au point de gagner le cœur du monde entier. *Par Agnès Ventadour*

LA RECONNAISSANCE MONDIALE

En 2010, l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) a inscrit le repas gastronomique français au patrimoine immatériel de l'humanité. Une renommée qui fait évidemment notre fierté, chauvins que nous sommes !

Concrètement, c'est une véritable reconnaissance d'une particularité culturelle. Pourtant, l'alimentation n'a pas toujours été aussi considérée, même sur notre propre territoire. Et les pratiques et comportements alimentaires des Français n'ont cessé d'évoluer au fil de l'histoire.

LE RÔLE DES CUISINIERS

Domestiques puis employés de maison, les cuisiniers ont vu leur statut évoluer, et c'est par eux que le renouveau de la cuisine française s'est opéré. Citons par exemple Guillaume Tirel (1310-1395), dit Taillevent. On attribue à ce cuisinier réputé de Charles V la rédaction du « Viandier », le plus célèbre des livres de cuisine française du Moyen-Âge. Les cuisiniers des nobles vont peu à peu introduire des ingrédients tels que les épices, le beurre, la crème, les aromates, le sucre.

LES PLAISIRS DE LA TABLE

Au Moyen-Âge, dans l'âtre de la cheminée qui diffuse sa chaleur dans toute la maisonnée, on installe un chaudron de soupe, complété par la suite de tournebroches pour faire cuire la viande. Il faudra attendre le XVIII^{e} siècle pour voir apparaître des fourneaux permettant au cuisinier ou à la cuisinière de faire rôtir des viandes et réchauffer des plats. La cuisine devient alors une pièce à part entière, dédiée à la préparation des repas. On distingue bien sûr la table des « pauvres » qui se nourrissent essentiellement de soupe et de pain – la viande étant réservée aux jours de fête – de celle des nobles chez lesquels se tiennent banquets et festins. Bien se nourrir est alors l'affaire d'une élite. Les paysans cherchent avant tout à s'alimenter. La question du bon goût, la recherche des saveurs ne les concerne pas.

À LA RENAISSANCE

Maïs, tomates, topinambours, haricots et pommes de terre sont importés en France après la découverte des Amériques. On loue désormais le bon goût du cuisinier et du maître de maison qui savent harmoniser les saveurs, assaisonner les plats, mitonner les légumes autant que les viandes. Du temps de Louis XIV, les cuisiniers sont reconnus comme des chefs qui détiennent et transmettent leur savoir-faire, tout en innovant. L'arrivée du restaurant dans la seconde moitié du XVIII^{e} siècle est aussi un tournant essentiel. Le terme « gastronomie » fait son entrée dans le «Dictionnaire de l'Académie» en 1835. La gastronomie est le trait d'union entre plaisir des sens et nutrition. Et avec elle, l'on cherche à promouvoir et à partager un concept de « cuisine à la française ».

L'ALIMENTATION DEVIENT INDUSTRIE

La révolution industrielle et son lot d'innovations – produits réfrigérés, congelés ou conserves par exemple – vont influer sur la culture alimentaire des Français. Dans les années 1980, l'agroalimentaire devient le premier secteur industriel français, et le secteur de la distribution se transforme également avec l'arrivée des grandes surfaces.

La « bonne bouffe » passionne les Français, toutes classes sociales confondues. Grandes enseignes, artisans de bouche et commerces de proximité, spécialités régionales, vegan, bio, sans gluten ou halal… Désormais la modernité de la cuisine française se niche dans la diversité de son offre. Les Français, devenus consommateurs versatiles, s'approprient les usages et les produits, font de la cuisine un loisir et la perçoivent comme l'expression de l'identité du pays. Un fleuron national.

46 %
des personnes interrogées déclarent cuisiner tous les jours ou presque. Une proportion qui tombe à 31 % chez les personnes âgées de 15 à 24 ans.
(Source : Harris Interactive «Les Français et l'alimentation quotidienne ».)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. © RossHelen/GettyImages.

Les sauces nous accompagnent en cuisine

Pesto de roquette

4 | 15 MN | 1 MN

2 poignées de roquette ■ 1 gousse d'ail ■ 12 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ 30 g de pecorino râpé ■ ½ citron (jus) ■ 1 c. à soupe de noix de cajou ■ sel ■ poivre.

Faites griller à sec les noix de cajou et les pignons 1 mn dans une poêle à feu vif en remuant. Laissez refroidir. Pressez le citron.
Rincez la roquette puis essorez-la. Supprimez les grosses tiges et hachez les feuilles. Pelez l'ail et coupez-le en morceaux.
Versez la roquette, le jus de citron, l'ail, les noix de cajou, les pignons et le pecorino dans le bol d'un robot.
Mixez par courtes sessions en incorporant l'huile jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Salez et poivrez puis conservez au frais.

On s'évade

Sauce emblématique de la cuisine italienne, le pesto se décline dans d'innombrables versions propres au pays où il est préparé, et en fonction des herbes disponibles. Aneth, coriandre, persil, pissenlit… De quoi varier les plaisirs.

Asperges panées et aïoli

4 | 25 MN | 15 MN

■ 16 asperges vertes ■ 50 g de chapelure ■ 2 brins de persil ■ 2 œufs ■ 50 g de parmesan ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour l'aïoli : ■ 4 gousses d'ail ■ 1 petit citron bio ■ 2 jaunes d'œufs ■ 20 cl d'huile d'olive.

Préparez l'aïoli : nettoyez le citron, zestez-le et pressez-le. Pelez l'ail, coupez les gousses en morceaux puis pilez-les dans un mortier jusqu'à l'obtention d'une purée. Rincez le persil, séchez-le puis effeuillez-le. **Ajoutez les jaunes d'œufs** et 1 c. à café d'huile dans le mortier tout en fouettant lentement au batteur. Versez le reste d'huile en filet en augmentant progressivement la vitesse. Incorporez le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Réservez au frais. **Conservez les 2 tiers supérieurs des asperges** uniquement, côté pointe, puis pelez-les. Faites-les cuire 8 mn à l'eau bouillante salée. Mélangez le parmesan et la chapelure dans une assiette creuse. Battez les œufs dans une autre. **Égouttez les asperges** puis séchez-les soigneusement. Passez-les dans l'œuf battu et la chapelure au parmesan. Dans une poêle avec l'huile frémissante, cuisez-les 4 à 5 mn en les retournant délicatement. Salez, poivrez puis servez aussitôt avec l'aïoli et les pluches de persil.

Le bon accord

Sur ces asperges croustillantes et pour tenir tête à l'aïoli, il faut un blanc tonique avec de la puissance et du gras. **Coteaux-d'aix-en-provence bio, Oddo Blanc 2023, Domaine Oddo vallon des Glauges, 13,50 €.**

Spécialité de nos régions

L'aïoli, la plus renommée des sauces mayonnaise est une institution en Provence et dans plusieurs pays méditerranéens producteurs d'huile d'olive. Selon la tradition, elle ne devrait être montée qu'au pilon !

©brebca/GettyImages, Ploton/Sucré Salé. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Potatoes au ketchup maison

4 | 15 MN | 1H05 | 2 H | 30 MN

800 g de petites pommes de terre bio à chair ferme
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées d'herbes de Provence
sel
poivre.
Pour le ketchup :
500 g de tomates pelées en conserve
1 petit oignon
2 gousses d'ail
1 cm de gingembre frais
5 c. à soupe de vinaigre de cidre
3 c. à soupe de sucre
2 clous de girofle
3 pincées de cannelle
2 pincées de piment.

Préparez le ketchup : pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Versez-les dans une casserole avec les tomates pelées. Salez et laissez mijoter 20 mn. **Pelez le gingembre** et râpez-le. Pilez les clous de girofle. Ajoutez le tout dans la casserole avec le reste des ingrédients. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement en sucre et en sel, et poursuivez la cuisson 10 mn. **Mixez** et laissez refroidir 2 h. Réservez 30 mn au frais. **Préchauffez le four** à 180 °C. Lavez et séchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 ou 6 tranches selon leur taille. Versez-les dans un saladier avec l'huile et les herbes de Provence puis mélangez pour les enrober. **Disposez les pommes de terre** en une seule couche sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfournez 35 à 45 mn selon leur taille. Retournez-les régulièrement. Salez et poivrez, puis servez avec le ketchup maison.

Mariage inattendu

Un coup de foudre culinaire a eu lieu en février dernier avec l'alliance du ketchup Heinz et de la célèbre maison Fauchon. Ensemble, ils ont créé le Tomacaron (macaron au ketchup), une idée originale qui a donné à la Saint-Valentin des airs franco-américains.

Il était une fois

La béarnaise a vu le jour dans les cuisines du Pavillon Henri IV, à Saint-Germain-en-Laye, au début du XIXe siècle. C'est donc en hommage au roi originaire du Béarn qu'elle fut baptisée, et non parce qu'elle a été inventée dans cette région.

Pavé de bœuf béarnaise

4 | 15 MN | 20 MIN

4 pavés de bœuf (rumsteak, filet)
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile
sel
poivre.
Pour la béarnaise :
2 échalotes
1/2 bouquet d'estragon
3 brins de persil
3 brins de cerfeuil
3 jaunes d'œufs
100 g de beurre
10 cl de vin blanc sec
3 c. à soupe de vinaigre de cidre.

Préparez la béarnaise : rincez toutes les herbes puis séchez-les, effeuillez-les et ciselez-les finement. Battez légèrement les jaunes d'œufs pour les détendre. **Pelez les échalotes,** hachez-les et versez-les avec le vin et le vinaigre dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 c. à soupe de liquide. **Ôtez du feu** et ajoutez la moitié des herbes. Salez, poivrez puis incorporez les jaunes d'œufs. Chauffez au bain-marie sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation devienne crémeuse. **Faites fondre le beurre.** Incorporez-le progressivement dans le mélange aux échalotes hors du feu en fouettant. Ajoutez le reste des herbes et mélangez. Réservez au chaud, au bain-marie ou dans un récipient isotherme. **Chauffez une poêle** avec l'huile. Ajoutez le beurre et, lorsqu'il crépite, cuisez les pavés dedans 2 mn par face pour un pavé bleu, ou 3 mn pour qu'il soit saignant. **Salez et poivrez la viande,** puis servez avec la béarnaise tiède et, par exemple, des frites et de la salade.

Faux-filet sauce au poivre vert

4 20 MN 40 MN

■ 4 faux-filets ■ 800 g de grenailles primeurs ■ 250 g de champignons de Paris ■ 3 gousses d'ail ■ 5 brins de cerfeuil ■ 1 branchette de romarin ■ 20 g de beurre ■ 10 cl d'huile ■ sel ■ poivre.
<u>Pour la sauce :</u> ■ 80 g de poivre vert en saumure ■ 25 cl de crème liquide ■ 2 c. à soupe de cognac ■ 2 c. à soupe de fond de veau.

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les pommes de terre puis répartissez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de 4 c. à soupe d'huile, salez et poivrez. Ajoutez les gousses d'ail en chemise et le romarin en morceaux. **Enfournez** 35 à 40 mn suivant la taille des pommes de terre. Remuez régulièrement. **Émincez les champignons** pendant ce temps et faites-les sauter 5 mn à feu vif dans 1 c. à soupe d'huile. Assaisonnez et poursuivez la cuisson 5 mn. Réservez. **Chauffez l'huile restante et le beurre** dans une poêle. Saisissez-y les faux-filets à feu vif 2 mn de chaque côté. Poursuivez la cuisson 2 mn à feu moyen sur chaque face. Salez, poivrez et réservez sur une assiette chaude. Lavez le cerfeuil, séchez-le puis effeuillez-le. **Préparez la sauce :** flambez le cognac dans la poêle de cuisson de la viande. Mélangez en grattant les sucs. Rincez le poivre, égouttez-le puis ajoutez-le dans la poêle. **Saupoudrez de fond de veau** et versez la crème. Mélangez et faites réduire 5 mn environ en écrasant les grains de poivre jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. **Déposez les faux-filets** dans la sauce et réchauffez 2 mn. Servez la viande accompagnée des pommes de terre et des champignons parsemés de cerfeuil.

Limande au beurre blanc

4 20 MN 25 MIN

■ 4 limandes sans la peau ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe de farine ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 2 brins de basilic (facultatif) ■ sel ■ poivre.
<u>Pour le beurre blanc :</u> ■ 180 g de beurre ■ 3 échalotes ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc.

Préparez le beurre blanc : coupez le beurre en dés et réservez-les au frais. Pelez et hachez les échalotes. **Chauffez le vin,** le vinaigre et les échalotes à feu doux dans une petite casserole. Laissez réduire jusqu'à ce qu'il reste l'équivalent de 2 c. à soupe de liquide. Filtrez en écrasant les échalotes. **Chauffez le liquide** à feu doux ou au bain-marie. Incorporez le beurre progressivement en fouettant. Lorsque la sauce est onctueuse, salez et poivrez. Réservez au chaud dans un bain-marie ou un récipient isotherme. **Farinez les limandes** et tapotez-les pour éliminer l'excédent. Dans une grande poêle avec l'huile et le beurre, cuisez-les à feu moyen 3 à 4 mn selon leur épaisseur, côté charnu au-dessous. Retournez-les et poursuivez la cuisson 2 mn. **Parsemez** éventuellement du basilic nettoyé et ciselé. Servez avec la sauce et, par exemple, des frites de patate douce.

©House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Ploton/Sucré Salé.

Bon à savoir

Préparez la sauce avec du poivre frais si vous avez la chance d'en trouver. La saison de la récolte s'étale d'octobre à mai selon les pays qui en cultivent.

Astuce de cuisson

Pour accélérer la cuisson du chou-fleur, précuisez les fleurettes 10 mn à la vapeur (et non à l'eau pour ne pas les gorger de liquide).

Chou-fleur rôti, crème de yaourt à l'ail

4 15 MN 30 MN

1 chou-fleur 5 c. à soupe d'huile d'olive 2 c. à soupe de miel 1 c. à soupe de jus de citron 1 c. à soupe de sauce soja 3 pincées de paprika sel poivre.

Pour la crème : 200 g de yaourt nature brassé 1 gousse d'ail 3 brins de persil 3 brins de cerfeuil 3 brins de coriandre 1 c. à soupe de vinaigre de cidre 1 c. à soupe d'huile d'olive 1 pincée de piment de Cayenne.

Détachez les fleurettes du chou-fleur, rincez-les puis essuyez-les. Mélangez le jus de citron, la sauce soja, le miel et le paprika, puis émulsionnez avec l'huile en fouettant.

Mélangez la sauce et les fleurettes puis étalez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Salez et poivrez, puis enfournez 30 mn. Remuez de temps en temps.

Préparez la sauce : pelez et pressez l'ail. Rincez les trois herbes, séchez-les puis effeuillez-les. Réservez quelques feuilles pour la déco, ciselez le reste, ajoutez-y l'ail et le reste des ingrédients, salez et mélangez. Réservez au frais.

Servez les fleurettes rôties avec la sauce au yaourt et les herbes réservées.

Carrelet pané, mayonnaise aux herbes

4 15 MN 10 MN

600 g de filets de carrelet 120 g de corn-flakes 2 œufs 1 bain d'huile pour friture sel poivre.

Pour la mayonnaise : 1 jaune d'œuf 10 cl d'huile de tournesol 1 c. à soupe de moutarde douce 2 c. à soupe d'herbes ciselées (persil, estragon, ciboulette, cerfeuil).

Préparez la mayonnaise : fouettez ensemble le jaune d'œuf et la moutarde puis incorporez l'huile en filet sans cesser de battre. Ajoutez les herbes, salez, poivrez et mélangez. Réservez au réfrigérateur.

Broyez les corn-flakes grossièrement et versez-les dans une assiette creuse. Battez les œufs dans une autre. Détaillez les filets de carrelet en bâtonnets épais.

Chauffez le bain d'huile à 180 °C dans une sauteuse ou une friteuse. Par fournées, passez les bâtonnets successivement dans les œufs et les corn-flakes et plongez-les 2 mn dans l'huile chaude.

Déposez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez. Servez avec la mayonnaise et accompagnez, par exemple, d'une purée maison.

© vaaseenaa/Adobe Stock, Viel-Saveurs/Sunray Photo.

8 idées d'...

huiles aromatisées

Il y a les puristes qui ne jurent que par l'huile d'olive, puis d'autres qui aiment varier les plaisirs et tentent de nouvelles saveurs.

Par Marine Dairin-Pillet

©shaiith/Adobe Stock.

Citronnée

Prélevez les zestes d'1 citron bio et coupez-le en quartiers. Déposez-les ainsi que les zestes dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile d'olive, puis fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

Bonne nouvelle

La récolte d'olives de Nyons s'annonce excellente pour 2024, selon l'AOP de Nyons. Malgré les périodes de sécheresse, la qualité, la quantité et l'absence de parasites seront au rendez-vous pour l'olive et son huile.

Pimentée

Insérez 2 piments de Cayenne, 2 gousses d'ail pelées et 1 cuillerée à café d'origan séché dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile neutre, fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

Attention au feu

L'Échelle de Scoville a été inventée en 1912 par Wilbur Scoville. Elle sert à déterminer la force des poivres et des piments. Le piment de Cayenne a une force de 10/10 (explosif), quand celui d'Espelette est de 4/10 (chaud).

Italienne

Introduisez une dizaine de feuilles de basilic séchées et 3 gousses d'ail pelées dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile d'olive. Fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

Compétition

Le Concours des huiles d'olive de la Foire de Brignoles qui récompense les meilleures productions d'huiles d'olive de tout le pourtour méditerranéen a eu lieu, cette année, le 28 mars.

Provençale

Déposez 5 gousses d'ail pelées, 2 brins de thym et 1 brin de romarin dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile d'olive. Fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

Sans contrefaçon

L'huile d'olive est un produit très encadré au niveau européen. Toutes les huiles d'olive commercialisées en Europe doivent obligatoirement mentionner leur origine sur leur emballage, en face avant.

Vanillée

Fendez 2 gousses de vanille dans le sens de la longueur et grattez les graines. Déposez le tout dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile neutre, fermez la bouteille et laissez macérer 3 semaines au frais avant de l'utiliser.

Le meilleur

La vanille du Brésil est la plus chère au monde avec 2 500 €/kg, celle de Tahiti avoisine les 600 €/kg. La Vanille Bleue de la Réunion grimpe jusqu'à 1 125 €/kg, quand celle de Madagascar tourne autour de 250 €/kg.

Épicée

Mettez 1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane, 1 dizaine de grains de poivre noir et 3 clous de girofle dans une bouteille en verre d'1 l. Versez de l'huile neutre, fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

Côté forme

Il est recommandé de prendre 1 à 2 g de cannelle par jour, soit ½ à 1 cuillère à café. Il y a deux types de cannelle : la vraie (couleur ocre pâle, variété de Ceylan) et la fausse (couleur foncée, variétés de Chine, d'Indonésie, de Birmanie ou de Saïgon).

Aux tomates séchées

Incorporez 5 gousses d'ail pelées et une dizaine de tomates séchées coupées en morceaux dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez l'huile d'olive. Laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

À la une

France AgriMer annonce les prévisions négatives du Conseil international oléicole. En effet, la production mondiale d'huile d'olive 2023/2024 devrait chuter à 2,4 Mt, soit -8 % par rapport à la campagne précédente.

Poivrée

Glissez 1 cuillerée à soupe de grains de poivre noir dans une bouteille en verre de 50 cl. Versez de l'huile neutre. Ajoutez quelques zestes de clémentine bio. Fermez la bouteille et laissez macérer 2 semaines au frais avant de l'utiliser.

À savoir

Les grands crus de poivre appartiennent au genre botanique Piper, de la famille des Piperaceae et seuls les fruits des espèces appartenant à ce genre ont droit à l'appellation de « poivre » botaniquement parlant.

12 astuces et secrets d'autrefois

Par Françoise de LA FOREST

Les petits trucs malins

Anti-odeurs

Limitez les odeurs persistantes dans la cuisine (poisson, chou, friture, ail) en chauffant de l'eau avec des clous de girofle, de l'huile essentielle de lavande et du jus de citron. En cas d'urgence, faites griller du pain. Le parfum domine toutes les autres odeurs !

Gratin doré

Plutôt que de le parsemer de dés de beurre, arrosez-le de beurre fondu. La surface sera uniformément hydratée et colorée.

Moins d'éclaboussures

Pour éviter les projections d'huile ou de beurre dans une poêle, faites fondre la matière grasse et ajoutez quelques pincées de sel.

Épaissir une sauce

Exit la fécule, on lui préfère une cuillerée de purée de pommes de terre déshydratée. C'est efficace et le résultat est plus délicat.

Les réflexes anti-gaspi

Base de bouillon

Vous ne savez pas quoi faire vraiment des restes ? Mettez le tout dans une casserole, couvrez d'eau et laissez mijoter avant de filtrer. Et voilà un bon bouillon pour préparer un plat ou une soupe.

Salades flétries

Trempez les feuilles successivement dans un bain d'eau tiède puis un bain d'eau fraiche légèrement sucré.

Peler sans gâcher

Carottes fanes ou petits navets, pommes de terre primeurs, pour retirer juste ce qu'il faut de peau, utilisez une petite éponge à récurer en acier (à cet usage uniquement). Rincez soigneusement.

Légumes à l'abri

Glissez un bouchon de liège coupé en trois au milieu des légumes, il absorbera l'humidité et ralentira le mûrissement. À défaut, utilisez un morceau de sucre ou une feuille de papier essuie-tout.

Les touches saveur

Légumes goûteux

Ajoutez toujours un peu de sucre dans les poêlées, et bien sûr du sel. Ce sont deux exhausteurs de saveur hors pair ! Indispensable aussi dans la sauce tomate maison.

Purée comme avant

Faites cuire les pommes de terre au four et non à l'eau. Écrasez la pulpe au moulin à légumes en ajoutant du lait chaud puis une bonne dose de beurre. Un mode de cuisson à adopter aussi pour préparer une compote de pommes. Elle aura plus de goût si vous faites cuire les fruits au four, avec leur peau.

Vinaigrette parfaite

Pour une sauce épaisse, procédez dans l'ordre : fouetter d'abord moutarde, vinaigre (de vin ou de cidre), sel et poivre puis ajouter l'huile en filet. Pour la version fluide, émulsionner huile et vinaigre, puis ajoutez moutarde, sel et poivre.

Poulet croustillant

Massez le poulet de tous côtés avec du beurre pommade, que vous pouvez épicer au préalable. Rien ne vaut le beurre pour conduire les saveurs et rendre la peau de la volaille dorée et craquante. Autre astuce d'antan, pochez la volaille 10 mn à l'eau avant de la sécher et de la faire cuire.

À oublier...

- **Ajouter de l'huile pour empêcher le beurre de brûler :** c'est faux. La seule solution est d'utiliser du beurre clarifié (ghee), qui ne contient plus de caséine. Le point de fumée passe de 150°C à 220°C au minimum. Parfait pour une grillade !
- **La cuillère dans la bouteille :** en fer ou en argent massif, elle ne préserve pas les bulles ! Même un bouchon spécial (mise sous vide) ne garantit pas le résultat. Alors on finit la bouteille ou on croise les doigts pour que le liquide reste gazeux…
- **Monter la mayo avec des œufs à température ambiante :** ça ne change rien. C'est l'incorporation de l'huile à petites doses, au début de la préparation, qui fait le job.

©Mateusz Sluta/GettyImages

Chaque lundi,
retrouvez les rubriques :
C'est d'actualité, Vivre autrement, des conseils mode/beauté/forme/déco, la cuisine, le tourisme, les trucs et astuces...

2,50€ SEULEMENT
chez votre marchand de journaux

Lire Maxi pour une vie plus belle !

8 idées avec...

des restes de poulet

En Mamie aimante, vous avez servi le traditionnel poulet rôti du dimanche et, maintenant, vous avez des restes. Suivez nos idées pour les utiliser.

Par Marine Dairin-Pillet

©somegirl/Adobe Stock.

Crêpes forestières

Faites revenir 1 oignon, 2 gousses d'ail et 150 g de champignons. Ajoutez les restes de poulet effilochés. Versez 20 cl de crème, salez, poivrez. Garnissez des crêpes, parsemez de fromage râpé et roulez. Enfournez 20 mn à 180 °C.

À la une

À Erquy (Côtes d'Armor), en 2023, les propriétaires d'une crêperie ont reçu un référé, car les odeurs de l'établissement dérangeaient un voisin. Si l'affaire est toujours entre les mains des experts, le restaurant a gagné en notoriété.

Hachis

Effilochez les restes de poulet, mettez-les dans un plat à gratin. Faites cuire 800 g de pommes de terre, écrasez-les et mélangez-les avec 50 g de beurre. Couvrez-en le poulet. Parsemez de fromage râpé et de chapelure. Enfournez 25 mn à 180 °C.

Porte-monnaie

75 % des personnes réalisent leurs achats de viande en GMS contre 10 % dans les boucheries traditionnelles.(1)

Samoussas

Hachez les restes de poulet, mélangez-les avec 2 échalotes et 2 c. à soupe de mayonnaise. Garnissez-en des bandes de feuilles de brick et pliez-les en triangle. Badigeonnez d'œuf battu. Enfournez 25 mn à 180 °C, retournez à mi-cuisson.

Top chef

Le champion du monde de l'œuf mayonnaise est Maxime Plateau, chef du restaurant parisien Le Moulin à vent. Seuls les cuisiniers qui proposent la recette à la carte peuvent participer au concours créé en 2010.

Poêlée de riz aux légumes

Faites revenir 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 courgette, 100 g de champignons de Paris. Ajoutez les restes de poulet, 250 g de riz cuit, 15 cl de crème et 125 g de pousses d'épinards et laissez mijoter 15 mn. Parsemez de sésame.

Origine

10 % des champignons de Paris consommés en France sont produits dans les Pyrénées-Orientales. La Chine représente plus de 50 % de la production mondiale.

Tarte au fromage

Badigeonnez une pâte brisée de moutarde, saupoudrez d'herbes de Provence. Couvrez de rondelles de tomates, puis des restes de poulet effilochés. Taillez 1/2 Vieux Pané en tranches et déposez-les par-dessus. Enfournez 35 mn à 180 °C.

Populaire

En 2022, Luc Vandermaesen, P.-D.G. de La Reine de Dijon, 3e producteur français, estimait que même si la moutarde n'était pas encore un produit de luxe, sa pénurie allait durer jusqu'en 2024.(2)

Nuggets express

Hachez les restes de poulet. Formez des boules et trempez-les dans de la farine, de l'œuf battu, puis de la chapelure. Plongez-les dans un bain d'huile à 175 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez et déposez sur du papier absorbant.

Best of 2024

14 %, c'est le pourcentage de foyers français équipés d'une friteuse sans huile.(3) En 2007, le groupe Seb inventait l'Actifry, en 2023, c'est la friteuse Ninja Foodi MAX Dual Zone Airfryer qui voit ses ventes s'envoler.

Salade César

Mélangez 1 laitue avec les restes de poulet effilochés, des croûtons et des copeaux de parmesan. Pour la sauce, mélangez 5 c. à soupe de mayonnaise, 1 de moutarde, 1 de jus de citron et 1 de lait et arrosez la salade.

Terroir

Le Parmigiano Reggiano est né en Italie, en Emilia-Romagna. Sa zone AOP couvre les provinces de Modena, Parma et Reggio Emilia, ainsi qu'une partie de celles de Bologne et de Mantoue.

Quesadilla

Faites dorer une galette de blé à la poêle, retournez-la et parsemez de cheddar râpé. Quand il commence à fondre, ajoutez les restes de poulet effilochés et repliez la galette sur elle-même. Prolongez la cuisson, 3 mn de chaque côté.

Dites « cheese ! »

Le cheddar AOP est fabriqué uniquement avec des ingrédients venus du sud-ouest de l'Angleterre dans les quatre comtés historiques : Cornwall, Devon, Somerset et Dorset.

Sources : (1) Acti Ouest, 2023. (2) France Bleu. (3) Gifam, 2023.

Par Emma Zrour

L'électro à l'honneur

En 2023, 49 millions de petits appareils électroménagers ont été vendus*. Et vous, lequel est votre compagnon de route ?

Comme un pro
Il associe les performances d'un robot pâtissier et la polyvalence d'un robot multifonction. Plusieurs coloris, 10 accessoires en option.
Kenwood, Prospero+, bol de 4,3 l, à partir de 189,99 € (selon le modèle).

Smoothies
Transformez les ingrédients les plus durs en textures lisses.
KitchenAid, blender K400 Hibiscus, 323,10 €.

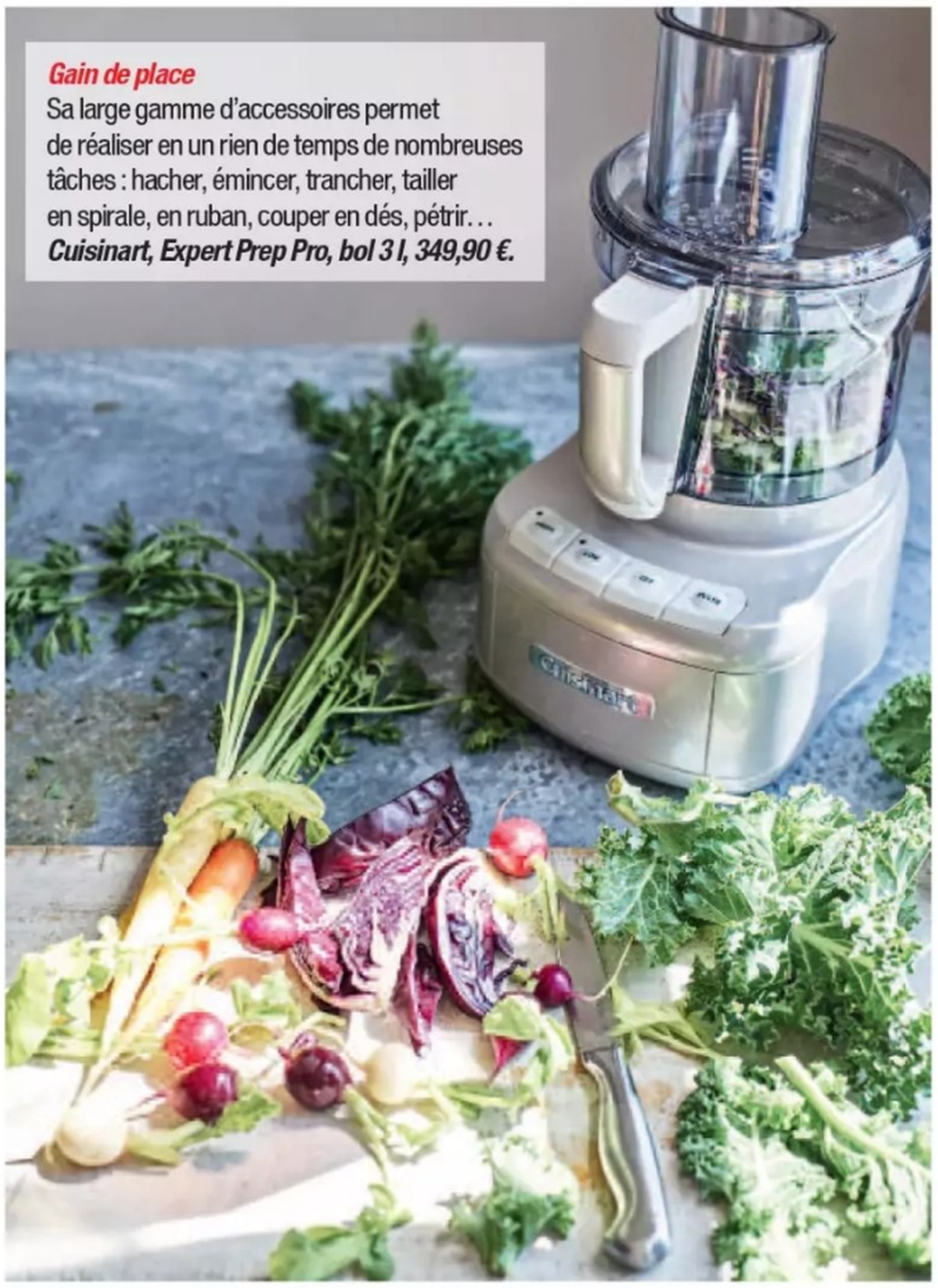
Précis et puissant
Doté de la technologie ActiveBlade, cet appareil permet de mixer les aliments les plus durs, tout en limitant l'effet ventouse et les projections.
Braun, mixeur plongeant MQ9, de 150 € à 220 € (selon accessoires).

Pschitt
Pour préparer son eau pétillante. ***Sodastream, collection Art, 99 €.***

Rechargeable
Une simple pression du doigt et votre plat est assaisonné. Les deux réservoirs amovibles peuvent être aussi remplis d'herbes ou d'épices.
Cuisinart, salière-poivrière, 69,90 €.

Écologique
Fabriquée avec des plastiques 100 % biosourcés.
Philips, bouilloire collection Eco Conscious, 54,99 € (1,7 l).

Indispensable
Sa puissance électrique de 450 W permet une consommation d'énergie efficace. Avec fouets et crochets de pétrissage.
Philips, batteur série 5000, 29,99 €.



Gain de place
Sa large gamme d'accessoires permet de réaliser en un rien de temps de nombreuses tâches : hacher, émincer, trancher, tailler en spirale, en ruban, couper en dés, pétrir…
Cuisinart, Expert Prep Pro, bol 3 l, 349,90 €.

*SELON LES DONNÉES DE GFK ET DU GIFAM LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS

Adresses page 4

Mercotte

La plus célèbre des grand-mères pâtissières

En mai 2005, la présentatrice télé crée son blog afin de transmettre ses recettes. Elle est alors à l'avant-garde de la blogosphère culinaire et propose une vulgarisation des préparations de chefs. Aujourd'hui, son site La cuisine de Mercotte attire de nombreux fans et plus de 548 000 followers la suivent sur Instagram. *Cécile Papapietro-Matsuda*

Tous les chemins mènent à la pâtisserie

Éduquée dans le goût des bonnes choses, la jeune Jacqueline est élevée par deux tantes après la mort de sa maman. L'une des deux cuisinant à merveille, l'enfant est initiée à la bonne chère dès son plus jeune âge. Plus tard, elle passe d'hypokhâgne à Sciences Po et obtient une licence d'anglais avant de se marier. À ce stade, aucun signe avant-coureur ne la prédestine alors à la cuisine, si ce n'est cet héritage de la bonne table et du partage. Elle l'écrit elle-même dans son blog : « Je ne savais même pas faire cuire un œuf. » Mais la gastronomie reste l'un de ses centres d'intérêt.

Un sacré binôme

Son mari, André-Jean Mercorelli, devient pilote de rallye et Jacqueline l'accompagne en tant que copilote. C'est à cette époque qu'elle prend le surnom de Mercotte (en référence au

nom de son mari). Elle élève leurs quatre enfants, avec peu de temps pour cuisiner, mais elle s'y met, expérimente et s'améliore pour mieux recevoir. Le couple emmène leur progéniture dans des restaurants étoilés pour chaque anniversaire, histoire d'éduquer les palais de chacun.

La passeuse d'émotion

Si son leitmotiv est « Je ne fais rien sans gaieté… », Mercotte partage aussi une des valeurs du célèbre pâtissier Pierre Hermé : « La transmission, c'est l'essentiel ! » Dans les années 90, elle organise des stages de cuisine chez elle pour son entourage. Ses filles l'assistent pour se faire un peu d'argent de poche, tout en apprenant à cuisiner. Et c'est sur les conseils de ses proches qu'elle lance son blog en 2005. Elle revisite alors des classiques de la gastronomie française et perpétue des traditions importantes à ses yeux.

Une cheffe à la maison

« Je suis une non professionnelle de la cuisine », proclame haut et fort celle qui possède néanmoins le goût de la pédagogie inné. Ainsi Mercotte retranscrit les plats de ses amis chefs pour que tout le monde puisse les réaliser chez soi. Aujourd'hui, ce sont ses filles qui apprennent à leur tour à leurs propres enfants. La passion se transmet de génération en génération chez les Mercorelli.

Le sens du partage

Mercotte prend plaisir à expliquer et elle enseigne avec bienveillance. Si elle met l'accent sur la pâtisserie depuis quelques années, elle l'explique tout simplement : « On mange salé par nécessité, même si cela peut être extraordinaire. En revanche, les pâtisseries sont réconfortantes. Pâtisser, c'est comme offrir des fleurs, c'est un véritable cadeau. C'est la cerise sur le gâteau ! » Influenceuse, elle l'est par la force des choses, en donnant envie de faire plaisir au travers de pâtisseries.

La tarte au citron vert, à découvrir sur le site de Mercotte.

INTERVIEW

• Comment êtes-vous devenue jurée dans l'émission « Le Meilleur Pâtissier » ?

On est venu me chercher car je cochais toutes les cases de l'émission de la BBC : un chef reconnu accompagné d'une dame d'un âge certain, amatrice éclairée de pâtisserie, à l'aise avec les caméras et au caractère bien trempé… c'était moi !

• Quelle est votre relation à Cyril Lignac ?

Nous nous connaissons depuis 2005. J'avais été invitée sur l'émission « Chef, la recette », cela s'était très bien passé. C'est un peu mon cinquième enfant, il est nature, sympa, gourmand, très professionnel et il aime les gens.

• Quelle est votre pâtisserie préférée ?

Le saint-honoré, car à lui seul il permet de maîtriser les fondamentaux de la pâtisserie : la pâte feuilletée inversée, la pâte à choux et les crèmes chiboust et chantilly.

• Quel chef préférez-vous ?

Pierre Hermé, pour tout ce qu'il a apporté à la pâtisserie française et sa passion pour la transmission. J'aime également beaucoup Yann Couvreur, tout aussi discret que talentueux !

• Que pensez-vous du boom des jeunes chefs en pâtisserie ?

Je trouve ça génial, les émissions de télévision et les réseaux sociaux bien gérés permettent de mettre en avant les jeunes qui seront les grands de demain, et certains le sont déjà. J'ai la chance de côtoyer ces nouveaux talents puisque j'anime depuis plusieurs années leurs participations au Salon du chocolat de Paris et, sincèrement, la barre est placée très haut !

• Quelle est la pire recette que vous ayez réalisée ?

C'est la croustade gasconne, préparée durant la saison 2 du « Meilleur Pâtissier ». À l'époque, je testais les recettes à la maison et je n'ai jamais vécu une telle galère ! Toute la difficulté réside dans la technique du travail de la pâte (farine, eau et sel). Elle doit être étirée jusqu'à devenir translucide sur une grande table recouverte d'un drap légèrement fariné, je n'y suis jamais arrivée. J'étais seule sur la table de ma cuisine… à en pleurer !

• Et la meilleure ?

L'opéra. C'est un gâteau qui demande beaucoup de rigueur pour être parfait. Il ne doit pas excéder 2,5 cm de hauteur, il doit avoir les côtés bien parés, des couches régulières. À la dégustation, le glaçage doit être un peu craquant, le biscuit moelleux, la ganache un peu ferme et la crème au beurre soyeuse. Il ne doit pas être trop sucré, le parfum de café doit être subtil pour ne pas couvrir le goût du chocolat. Un opéra parfait est un gâteau qui a le même poids en ganache-crème au beurre-biscuit imbibé.

© Marie Etchegoyen/M6, DR.

Les desserts de mamie, des souvenirs gourmands

Charlotte aux fraises

6 | 30 MN | 5 MN | 6 H

600 g de fraises ■ 200 g de spéculoos ■ 100 g de chocolat blanc ■ 15 cl de sirop de fraises ■ 1 paquet de boudoirs ■ 500 g de mascarpone ■ 25 cl de crème fleurette ■ 80 g de beurre ■ 100 g de sucre glace ■ 9 feuilles de gélatine.

Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau froide. Nettoyez délicatement les fraises. Réservez-en 100 g pour la décoration. Équeutez les autres, coupez-les en morceaux, réunissez-les dans un saladier avec le sucre, mélangez et réservez.
Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre au micro-ondes en procédant par passage de 1 mn et en mélangeant entre chaque jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez-y le beurre coupé en dés.
Mixez les spéculoos puis incorporez-les dans le chocolat. Versez dans un moule à charnière de 20 cm tapissé de film alimentaire. Tassez bien avec le fond d'un verre et réservez au réfrigérateur.
Fouettez la crème et le mascarpone en chantilly. Mixez les fraises en purée et passez-la au chinois. Faites-en chauffer un quart avec la gélatine essorée jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Mixez avec le reste de fruits.
Incorporez délicatement la purée de fraises à la chantilly en vous servant d'une spatule. Versez dans le moule et réservez 6 h au réfrigérateur.
Démoulez sur un plat de service juste avant de servir. Trempez les boudoirs dans le sirop pour les imbiber, retirez le film et collez-les tout autour de la charlotte. Maintenez l'ensemble avec une ficelle de cuisine. Décorez des fraises réservées et coupées en morceaux.

Répartition

70 % des fraises françaises viennent du Sud-Ouest, 10 % de Bretagne, 9 % du Val de Loire, 9 % d'Auvergne-Rhône-Alpes, 2 % du Sud-Est et même 1 % du Nord.
(Source : AOPn Fraises de France)

La noix de coco

Le bilan carbone de la noix de coco n'est pas optimal. En effet, les fruits consommés proviennent souvent de régions lointaines (Indonésie, Philippines ou Inde). Elle est 2,49 kg CO_2 par kilogramme de noix de coco.

(Source : Impactco2.fr)

Mousse chocolat-coco

6 | 15 MN | 10 MN | 2 H

■ 600 g de crème de coco ■ 260 g de chocolat noir pâtissier ■ 30 g de copeaux de noix de coco.

Versez la crème de coco dans le bol du robot et placez-le pour 2 h au congélateur.
Concassez 230 g de chocolat et faites-les fondre au bain-marie ou micro-onde. Râpez le reste.
Fouettez la crème de coco en chantilly très ferme. Incorporez-y peu à peu le chocolat fondu.
Répartissez la crème dans des verres ou des coupelles. Réservez au frais jusqu'au moment de servir, décoré du chocolat râpé et des copeaux de coco.

Le bon produit

Plus épaisse et plus riche en pulpe de fruit que le lait de coco, la crème contient également davantage de matière grasse. Elle se montera donc facilement en chantilly.

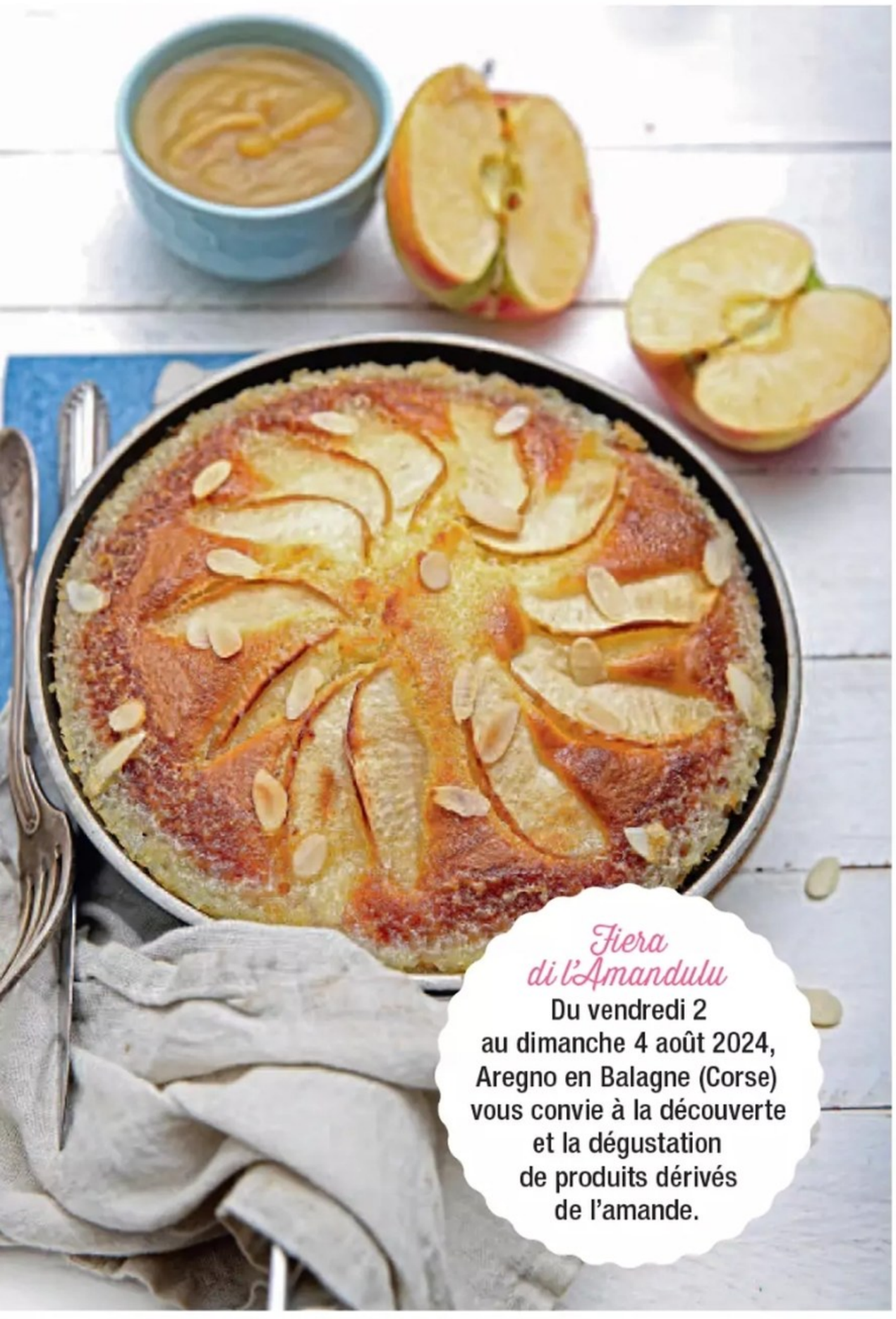
©Radvaner/Sucré Salé, Monika Vychodilova/GettyImages.

Gâteau moelleux

6 20 MN 35 MN

3 pommes 60 g de poudre d'amandes 1 c. à soupe d'amandes effilées 1/2 citron (jus) 4 œufs 15 cl de lait 60 g de beurre 130 g de farine 40 g de sucre en poudre 30 g de cassonade 1 sachet de levure chimique extrait d'amande amère.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre 50 g de beurre quelques secondes au micro-ondes. Au robot, fouettez 5 mn ensemble les œufs, le sucre et la cassonade. **Incorporez la poudre d'amandes dans les œufs.** Ajoutez 120 g de farine, la levure et le beurre, puis le lait et l'extrait d'amande. Mélangez bien. **Coupez les pommes en quartiers.** Pelez-les puis épépinez-les. Détaillez la chair en tranches et pressez le citron dessus. **Beurrez et farinez un moule à manqué.** Versez la pâte au fond et disposez les tranches de pomme dedans. Saupoudrez des amandes effilées puis enfournez 30 à 35 mn jusqu'à bien dorer le dessus.



Fiera di l'Amandulu

Du vendredi 2 au dimanche 4 août 2024, Aregno en Balagne (Corse) vous convie à la découverte et la dégustation de produits dérivés de l'amande.

Événement

Le 2 juin prochain, venez déguster et fêter la rhubarbe à Valentigney (Doubs) à travers la Fête de la rhubarbe au musée de la Paysannerie et des vieux métiers.

Cake à la rhubarbe

6 15 MN 50 MN 2 H

300 g de rhubarbe 3 œufs 10 cl de lait 70 g de beurre 200 g de farine 170 g de cassonade 30 g de sucre en poudre 1 sachet de levure chimique.

Lavez et séchez la rhubarbe, effilez-la et coupez-la en tronçons courts. Réunissez-la dans un saladier avec le sucre en poudre. Mélangez bien et laissez macérer 2 h. **Préchauffez le four** à 180 °C. Faites fondre 60 g de beurre au micro-ondes. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et la cassonade. Incorporez la farine, la levure, le lait et le beurre fondu. **Épongez soigneusement la rhubarbe** et intégrez-la dans la préparation. Versez dans un moule beurré et enfournez 45 à 50 mn jusqu'à cuisson a cœur.

©Presse Partenaire/Ploton/Sucré Salé, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Lhomme-Saveurs/Sunray Photo.

À la une !

Et nos pots de yaourt, où vont-ils ? Le journaliste Hugo Clément a enquêté sur nos pots dans l'émission « Sur le Front ». Savez-vous que seulement 3 % sont réellement recyclées ?

Gâteau au yaourt et à l'orange

6 10 MN 45 MN 4 H

- **125 g de yaourt nature**
- **3 œufs**
- **20 g de beurre**
- **3 pots de farine (285 g)**
- **2 pots de sucre (140 g)**
- **1/2 pot d'huile (4 c. à soupe)**
- **1 sachet de levure chimique.**

Pour le sirop :
- **3 oranges bio**
- **2 c. à soupe de liqueur à l'orange type Grand Marnier**
- **15 cl de sirop de sucre de canne**
- **1 gousse de vanille.**

Préparez le sirop : nettoyez 1 orange, râpez-en le zeste et réservez-le pour la pâte. Pressez tous les fruits et versez leur jus dans une casserole. Fendez la gousse de vanille, extrayez-en les graines puis ajoutez le tout avec la liqueur et le sirop dedans. **Portez à ébullition** et laissez réduire à frémissements jusqu'à obtenir la consistance épaisse d'un sirop. Retirez du feu et laissez refroidir environ 2 h à température ambiante. Réservez au réfrigérateur. **Préchauffez le four** à 180 °C. Versez le zeste réservé dans un saladier. Ajoutez le sucre et le yaourt puis, sans cesser de mélanger, incorporez l'huile, la farine, les œufs et la levure. **Versez dans un moule à kouglof beurré** puis enfournez 10 mn. Ramenez la température du four à 160 °C et poursuivez la cuisson 20 mn environ jusqu'à cuisson à cœur. **Laissez refroidir** environ 2 h. Démoulez sur un plat de service et servez avec le sirop.

Vous n'avez pas de moule à kouglof ?

Un moule à manqué fera parfaitement l'affaire.

Clafoutis à la rhubarbe

6 15 MN 40 MN 1 H

- **600 g de rhubarbe**
- **3 œufs**
- **20 cl de lait**
- **20 cl de crème liquide**
- **20 g de beurre**
- **150 g de sucre en poudre**
- **60 g de farine**
- **50 g de cassonade.**

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les tiges de rhubarbe, effilez-les puis coupez-les en cubes. Réunissez-les dans un saladier avec la cassonade. Mélangez et laissez reposer 1 h. **Égouttez et versez les cubes de rhubarbe** dans un plat à gratin beurré. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, le sucre, la farine, la crème et le lait. **Versez l'appareil** dans le plat, puis enfournez de 35 à 40 mn selonl'épaisseur du clafoutis. Servez tiède ou froid.

Tradition culinaire

Près d'1 Français sur 2 (46 %) préserve le secret des recettes de famille dont les grand-mères sont les dépositaires.

(Source : Interbev/ OpinionWay Veau, 2023-2024)

Les desserts de mamie

Inscription
Le flan est à la mode, avec déjà deux livres de recettes sur ce dessert emblématique sortis récemment (voir p. 98), mais également le Concours du meilleur flan pâtissier, qui aura lieu le 1er avril à la Foire de Lyon !

Flan pâtissier

6 · 25 MN · 45 MN · 30 MN · 1 H

■ 3 œufs entiers + 1 jaune ■ 55 cl de lait ■ 75 g de sucre ■ 40 g de fécule de maïs ■ 2 gousses de vanille.
Pour la pâte : ■ 1 œuf ■ 70 g de beurre mou ■ 180 g de farine ■ 90 g de sucre glace ■ 50 g de fécule de maïs ■ 30 g de poudre d'amandes ■ 1 pincée de sel.

Préparez la pâte : mélangez 60 g de beurre et tous les autres ingrédients, puis travaillez jusqu'à obtention d'une pâte grossière. Roulez-la en boule, filmez et réservez 30 mn au réfrigérateur.
Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et foncez-en un moule à charnière beurré. Placez 1 h au congélateur.
Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, mélangez le lait avec les gousses de vanille fendues et les graines, puis portez à ébullition.
Fouettez les œufs entiers, le jaune, le sucre et la fécule. Retirez les gousses du lait, puis incorporez-le en trois fois dans le mélange en remuant.
Transvasez dans la casserole et faites épaissir la crème à feu moyen sans cesser de mélanger. Laissez refroidir 30 mn.
Versez la crème sur le fond de tarte. Enfournez 35 mn jusqu'à ce qu'une croûte se forme. Laissez tiédir, puis démoulez.

Île flottante facile

6 · 35 MN · 20 MN · 35 MN

■ 3 œufs entiers + 3 jaunes ■ 75 cl de lait ■ 120 g de sucre en poudre ■ 30 g de sucre glace ■ 1 gousse de vanille ■ 1 pincée de sel ■ caramel liquide.

Fendez la gousse de vanille en 2, puis grattez la pulpe et les graines pour les extraire. Versez le tout dans le lait et portez à ébullition. Laissez refroidir 10 mn et retirez la gousse. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
Fouettez les 6 jaunes et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Sans cesser de battre, versez petit à petit le lait dessus.
Transvasez le mélange dans la casserole et chauffez à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Couvrez au contact de film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 150 °C. Fouettez les blancs d'œufs, le sucre glace et le sel. Divisez la meringue en 6 et répartissez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 mn environ suivant l'épaisseur des meringues. Éteignez l'appareil et laissez les meringues reposer dedans 25 mn.
Répartissez la crème dans les coupelles, ajoutez les îles en meringue et nappez de caramel.

Souvenir
Pour le centenaire du restaurant Paul Bocuse, Guillaume Gomez, ambassadeur de la Gastronomie de France, a remis la médaille de chevalier de l'Ordre national du rayonnement gastronomique à Françoise Bernachon-Bocuse qui le dirige désormais.

Flan aux œufs et au caramel

6 · 10 MN · 55 MN · 2 H · 2 H 20

■ 7 œufs ■ 280 g de sucre ■ 75 cl de lait ■ 25 cl de crème liquide ■ 1 gousse de vanille.

Faites fondre 150 g de sucre à feu moyen dans une casserole jusqu'à obtenir une coloration ambrée. Versez le caramel dans un moule à savarin d'1,5 l en le basculant pour bien napper l'intérieur.
Préchauffez le four à 180 °C. Fendez et grattez la gousse de vanille pour en extraire les graines. Versez le tout avec le lait dans une casserole, ajoutez le reste de sucre, mélangez et portez à ébullition. Laissez refroidir 20 mn hors du feu.
Fouettez les œufs au robot. Retirez la gousse du lait puis versez-le petit à petit avec la crème dessus sans cesser de battre. Portez 1 l d'eau à ébullition.
Versez l'appareil aux œufs dans le moule caramélisé. Posez-le dans un plat à gratin et versez l'eau bouillante autour du moule. Enfournez 45 mn environ suivant l'épaisseur du flan.
Retirez le moule du four, laissez-le refroidir environ 2 h à température ambiante. Placez-le alors pour 2 h au réfrigérateur. Démoulez sur un plat de service avant de déguster.

© Fénot-Saveurs/Sunray Photo, Fénot/Sucré Salé, Vanira Arnaud/Adobe Stock.

Madeleine, la reine des goûters

Ce petit gâteau doré et moelleux, qui nous replonge avec délice dans notre enfance, se déguste de préférence trempé dans une boisson chaude. Mais quelle est son histoire ? ***Par Vanina Denizot***

IL ÉTAIT UNE FOIS…

Avec ses bords effilés et sa forme allongée évoquant celle d'un coquillage, ce petit gâteau est inimitable. Mais d'où tire-t-il son origine ? Plusieurs versions coexistent. La plus célèbre ? La madeleine aurait été créée en 1755 dans le château de Commercy. Le roi Stanislas de Pologne y donne une réception (avec du beau linge, notamment Voltaire). Mais une dispute éclate entre l'intendant et le cuisinier. Conséquence, pas le moindre dessert à proposer aux invités. C'est là qu'une jeune servante, Madeleine Paulmier, intervient avec une recette providentielle qu'elle tient de sa grand-mère : celle d'un biscuit bosselé, à la pâte tendre dorée à point. Tous les convives tombent sous le charme et le duc, reconnaissant, attribue au gâteau le nom de sa sauveuse. La madeleine est née.

AUTRE LÉGENDE, AUTRE LIEU, AUTRE ÉPOQUE

Ces petites douceurs auraient été inventées dès le Moyen Âge. Moulées et cuites dans une coquille saint-jacques par une autre cuisinière répondant au nom de Madeleine, elles auraient été offertes aux pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

ET PROUST DANS TOUT ÇA ?

Finalement, même si son origine reste incertaine, accordons-nous sur un point : la madeleine est définitivement entrée dans l'histoire grâce à un roman. Dans l'ouvrage « Du côté de chez Swann », premier tome d'« À la recherche du temps perdu », Marcel Proust, en trempant sa madeleine dans le thé, replonge avec émotion dans son passé. L'expression qualifie aujourd'hui une réminiscence heureuse, au tendre parfum d'enfance, suprême hommage à un goûter hautement régressif.

©Karaidel/GettyImages.

Par Cécile Papapietro-Matsuda

Vous avez dit vintage ?

En clin d'œil aux années 50, 60 et 70, les arts de la table jouent avec les couleurs et les formes, histoire de faire sourire tous les convives !

Filaire
Maisons du Monde, chaise Huppy, en métal filaire, existe en différents coloris, ***H 85,3 x P 57,5 x L 53,2 cm, 99,99€***

Buccoliques
Sostrene Grene, décorations murales Cherry, Lemon et Pear, en grès émaillé, ***3,24 l'unité***

Rétro
Schneider, blender Vintage, 1,5 litre, en métal et verre, ***existe en différents coloris, 99,99€***

Robuste
Comptoirs Richard, cafetière italienne moka, à induction, 6 tasses, ***en métal et bois, 49€***

Résistant
Comptoir de Famille, dessous de plat en fonte émaillée, ***diam 24,5 cm, 29,90€***

Fleurie
Lafuma, chaise pliante compacte orange rétro, ***L 42 x H 82 x P 45 cm, 49,90€***

Acidulé
Chehoma, sous-verre citron, en perles, ***11 x 14 cm, 7,50€***

75%

des 45-54 ans pensent que l'on peut oser le mix and match lorsque l'on dresse une table

YouGov France/Duralex/2023

Convivial

Duralex, vaisselle ultra résistante en verre coloré, ***du verre Picardie 2,16€, saladier Gigogne 5,80€, bol à oreilles Lys 2,45€***

Fier

Pied de Poule, pichet Coq Natier, en faïence et fabriqué en France, ***1 litre, 69€***

Tendre

Maison Roussot, bol breton Couronne de Fleurs, en faïence peinte à la main, **diam 14,5 x H 7 cm, 22€ pièce**

Ecarlate

Comptoir de Famille, porte six œufs Suzanne, en grès émaillé rouge, ***14,5 x 10,5 x 4,5 cm, 29,90€***

Colorée

H&M Home, grande bougie pilier rainurée verte 60 heures, ***H 18 cm, existe dans différents coloris, 14,99€***

Indispensable

Sema Design, théière Verde, en grès et inox vert et crème, ***1 litre, 29€***

Pastel

Smeg, presse-agrumes années 50, ***H 28 x diam 16 cm, existe en menthe, 180,29€***

Trompe-l'œil

Côté Table, bouteille Aheli, en verre, inox et silicone, ***diam 10 x H34 cm, 18,95€***

Joyeuse

Casa, carafe Arancia, en dolomite et grès émaillé, ***3,5 litres, 24,95€***

Dynamique

Ogre la Fabrique, coupelle Tahiti, en porcelaine jaune, ***diam 14 cm, 21,90€***

Régressif

Maisons du Monde, coffret de 4 tasses Colorama, ***en grès, 19,99€***

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Adresses page 4

Les salons de thé, des maisons de tradition

Il était une fois des histoires gourmandes qui accompagnent les papilles et les pupilles dans un moment de plaisir et de délectation. Rêvons devant de l'art de vivre à la française. *Par Emma Zrour*

PODIUM
Le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde, juste après l'eau et avant le café.

Angelina, cent vingt ans de gourmandise

En 1903, le confiseur autrichien Antoine Rumpelmayer, connu sur la Côte d'Azur et à Aix-les-Bains, décide de rejoindre Paris et ouvre un salon de thé. Il nomme ce salon Angelina, en l'honneur de sa bru, épouse de son fils René. Le 226 rue de Rivoli devient rapidement une institution incontournable de la capitale et le repaire de la haute société. Son décor Art nouveau fait sensation auprès des convives. À cette même époque, Paris devient la capitale d'une incroyable effervescence artistique et intellectuelle.

Une clientèle illustre

Ainsi croise-t-on dans le salon Gabrielle Chanel, Marcel Proust et autres célébrités du monde artistique. Les rencontres se font dans un décor éblouissant avec des moulures et des corniches à profusion typique du style haussmannien, des miroirs biseautés qui reflètent à chaque coin des lieux les fresques du peintre Vincent Lorant-Heilbronn.

Une maison qui s'inscrit dans le futur

Depuis sa création, Angelina ne cesse de se développer et compte désormais plusieurs boutiques en France et dans le monde. Aujourd'hui, c'est le chef Christophe Appert qui est le gardien de cet héritage français et de ses nombreuses pâtisseries qui signent le succès de la maison, dont l'iconique Mont-Blanc et son incroyable chocolat chaud à l'ancienne (souvent copié, mais jamais égalé).

Ladurée, *le bon et le beau s'entremêlent*

Depuis 1862, la maison Ladurée fait rayonner l'art de vivre à la française à travers le monde. Elle fait ses débuts au 16 rue Royale, adresse prestigieuse de la capitale. À l'époque c'était une boulangerie, créée par Louis-Ernest Ladurée, qui embaumait le quartier et faisait vibrer les narines avec ses pains et viennoiseries. Un incendie plus tard, Jule Chéret, peintre et affichiste, créateur de l'ange pâtissier (symbole de la maison) lui donne une allure plus clinquante, apportant les codes bourgeois de l'époque.

La pâte féminine

Jeanne Souchar, l'épouse d'Ernest Ladurée (fils du fondateur) a l'idée géniale de créer un espace de dégustation au sein de la boutique de la Madeleine. L'adresse devient incontournable pour la bourgeoisie parisienne. À cela s'ajoute quelques années plus tard la création du macaron parisien par le petit-cousin de Louis-Ernest. Cette gourmandise devient l'icône de la maison : deux craquantes coques de meringue italienne et son cœur moelleux, décliné dans différentes saveurs de ganache et de confiture.

Une aura internationale

En 1993, le groupe Holder rachète l'enseigne et lui donne une dimension planétaire. En 1997, à l'établissement de la rue Royale s'en ajoute un autre, à l'adresse tout aussi prestigieuse : les Champs-Élysées. Le décor de style Second Empire est réalisé par le célèbre architecte et décorateur, Jacques Garcia. La renommée de la maison permettra l'ouverture du salon de la rue Bonaparte, toujours à Paris, mais aussi d'autres à New York, Tokyo… Les années passent et les valeurs de la maison Ladurée sont toujours présentes et vives : savoir-faire, savoir-vivre, respect des saisons…

Cent soixante ans plus tard… « happy birthay »

Ladurée revisite aujourd'hui ses grands classiques avec le chef virtuose Julien Alvarez. Il plonge dans les archives, réinterprète quelques recettes iconiques en y insufflant un brin d'audace aux classiques.

Meert, *anthologie d'une gaufre*

Tout commence à la fin du XVIIIe siècle

On ne peut pas venir à Lille, sans passer par le 27 rue Esquermoise. Un lieu riche d'un passé gourmand où l'art de la gastronomie s'associe à l'histoire de la capitale des Flandres. La rue Esquermoise est une place imparable pour tous les becs sucrés.

Le sieur Delcourt y installe une première confiserie de renom, en 1761. Puis c'est au tour de Modo de Rollez, connu pour ses célèbres glaces, d'apporter sa pierre à l'édifice. L'adresse se transforme en un lieu incontournable pour tous les amateurs de pâtisseries et de confiseries. En véritable mondain, le glacier aime recevoir ses amis, artistes et architectes. Sur leurs conseils, il transforme le lieu en un véritable décor pompéien et orientaliste avec une touche flamboyante, caractéristique de la boutique. Les dorures, les plafonds à caissons et les balcons en fer forgé sont aujourd'hui indissociables de la marque.

Une fantaisie signée Meert

Des années plus tard, le Belge Michael Paulus Gislenus Méert apportera ses véritables lettres de noblesse à la maison lilloise. Spécialiste de la confiserie, il proposera de nombreuses douceurs qui auront beaucoup de succès. De recette en recette, il met au point la fabuleuse gaufre fourrée à la vanille Meert et laisse à tout jamais son nom à une gourmandise, et à une maison de style aujourd'hui célèbre dans toute l'Europe grâce à Thierry Landron, son président.

Des admirateurs fidèles

L'histoire a apporté à la maison son lot d'amateurs connus (Bonaparte, Napoléon III, le général de Gaulle, Marguerite Yourcenar, entre autres) et inconnus, tous ensorcelés par la douceur de la célèbre gaufre.

© A.Rinuccini, DR/Meert, P.Monetta

Tendres tartes à partager

Tarte aux fraises et sa crème à la vanille

6 | 40 MN | 35 MIN | 2 H

500 g de fraises ■ 1/2 c. à café d'extrait de vanille ■ 1 citron vert bio (zeste) ■ 1 œuf entier + 2 jaunes ■ 40 cl de lait ■ 130 g de beurre mou ■ 240 g de farine ■ 90 g de sucre glace ■ 60 g de sucre en poudre ■ 40 g de poudre d'amandes ■ 25 g de fécule de maïs ■ 1 pincée de sel.

Râpez la moitié du zeste du citron. Travaillez-le au robot avec 120 g de beurre, 80 g de sucre glace, la poudre d'amandes et le sel. Incorporez l'œuf entier puis 220 g de farine. **Pétrissez lentement** jusqu'à obtenir une pâte. Formez-en une boule, emballez-la de film alimentaire et placez 1 h au réfrigérateur.
Portez le lait à ébullition. Dans un saladier, fouettez 5 mn les jaunes d'œufs et le sucre en poudre. Incorporez peu à peu la fécule et le lait chaud. **Passez éventuellement au mixeur** pour éliminer les grumeaux et faites épaissir à feu moyen sans cesser de mélanger. Hors du feu, incorporez la vanille. Versez dans un saladier, couvrez au contact de film alimentaire et laissez refroidir environ 2 h. Placez alors pour 1 h au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 170 °C. Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tarte de 26 cm beurré et fariné. Piquez le fond, couvrez-le de papier sulfurisé et lestez. Enfournez 15 mn. Retirez film et lest, et renfournez 5 à 10 mn, jusqu'à obtenir une jolie coloration. Laissez tiédir et démoulez. Étalez la crème à la vanille dessus.
Nettoyez les fraises. Réservez-en 3 entières. Équeutez les autres, coupez-les en 2 et garnissez-en la tarte. Décorez de fraises entières et saupoudrez du reste de sucre glace.

Happy birthay
La fraise Label rouge célèbre cette année ses 15 ans. La filière compte quatre variétés : gariguette, ciflorette, charlotte et mariguette.

Tartelettes au citron

6 | 35 MN | 45 MIN | 3 H | 1 H 30

Pour les rondelles : ■ **1 citron bio** ■ **50 g de sucre** ■ **1 c. à soupe de miel.**
Pour la crème : ■ **2 citrons bio** ■ **2 œufs** ■ **200 g de beurre** ■ **90 g de sucre.**
Pour les fonds de tarte : ■ **1 œuf** ■ **150 g de beurre mou** ■ **240 g de farine** ■ **90 g de sucre glace** ■ **30 g de chocolat blanc à pâtisserie** ■ **1 pincée de sel** ■ **extrait de vanille.**

Préparez les rondelles : chauffez 5 mn au micro-ondes le sucre, le miel et 12,5 cl d'eau. Détaillez 6 rondelles dans le citron, ajoutez-les et poursuivez la cuisson 8 mn. Couvrez de film alimentaire et réservez 3 h au réfrigérateur.

Préparez les fonds pendant ce temps : mélangez 120 g de beurre, le sucre, le sel et quelques gouttes de vanille. Incorporez l'œuf puis la farine jusqu'à obtenir une texture homogène. Emballez de film alimentaire et réservez 1 h au réfrigérateur.
Préparez la crème : râpez le zeste d'1 citron. Pressez les 2 fruits pour obtenir 10 cl de jus. Portez le tout à ébullition avec le sucre. Battez les œufs.
Incorporez le contenu de la casserole dans les œufs. Portez à ébullition en remuant. Hors du feu, versez le beurre en dés et mixez. Couvrez au contact et réservez au frais.
Préchauffez le four à 160 °C.
Abaissez la pâte et garnissez-en 6 moules à tartelette de 8 cm beurrés. Piquez les fonds, couvrez-les de papier cuisson et lestez-les. Enfournez 15 mn.
Retirez le papier et le lest.
Renfournez 5 mn environ pour bien les dorer. Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au micro-ondes.
Étalez le chocolat sur les fonds et laissez refroidir environ 1 h 30.
Remplissez les fonds de crème et réservez au frais jusqu'au moment de servir avec les rondelles et, par exemple, des minimeringues.

À la une

Le label Zéro résidu de pesticides fête ses 6 ans, un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole, qui garantit des fruits et légumes sans « pesticides quantifiés ».

Conseil de cuisson

À l'issue de leur cuisson au micro-ondes, les rondelles de citron doivent être translucides. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson 2 mn.

©House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Anne Kerouédan/Sunray Photo.

Des tartes à partager

Tatin aux pommes et à la cannelle

6 | 20 MN | 40 MN | 1 H | 5 MN

- 1 kg de pommes
- 2 pincées de cannelle
- 50 g de beurre
- 200 g de sucre
- 1 pincée de sel.

Pour la pâte :

- 1 jaune d'œuf
- 110 g de beurre
- 120 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel.

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Coupez 100 g de beurre en dés et incorporez-le du bout des doigts jusqu'à obtenir un sable grossier. Ajoutez le jaune d'œuf et amalgamez le tout. Roulez en boule et placez pour 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez puis épépinez les pommes et coupez-les en morceaux. Faites-les sauter 5 mn dans une grande poêle avec le beurre chaud, le sucre et le sel.

Versez dans un moule à tarte beurré et fariné. Placez les pommes côté bombé vers le bas sans vous brûler. Serrez-les bien et saupoudrez de cannelle.

Abaissez la pâte à la dimension du moule sur le plan de travail fariné. Placez-la sur les pommes, piquez-la à la fourchette puis enfournez 35 mn environ afin de bien la colorer.

Laissez refroidir 5 mn. Démoulez sur un plat de service et dégustez tiède avec, par exemple, une boule de glace à la vanille ou une crème anglaise.

Toujours fraîches

Pour éviter qu'elles noircissent, vous pouvez arroser les pommes d'un peu de jus de citron, une fois coupées en morceaux.

À vos tabliers !

Le concours Relais Desserts Charles Proust est l'une des compétitions les plus prestigieuses et reconnues de pâtissiers. L'édition 2024 se déroulera le 3 novembre au Pavillon Gabriel, à Paris.

Ça pique !

La 3e édition du Festival international des poivres aura lieu les 29 et 30 juin à Rochecorbon, en Touraine. Cet événement met à l'honneur les producteurs d'épices du monde entier.

Tartelettes au caramel et au chocolat

6 | 25 MN | 30 MIN | 4 H | 1 H 30

- 350 g de pâte sablée
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 30 cl de crème liquide
- 80 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 pincée de fleur de sel.

Faites fondre le sucre dans une casserole et chauffez 10 cl de crème dans une autre. Quand le sucre est ambré, retirez du feu et ajoutez la crème petit à petit. Sans cesser de mélanger, incorporez 40 g de beurre et la fleur de sel. Laissez refroidir.

Portez le reste de crème à ébullition. Ajoutez le chocolat cassé en morceaux et mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez 20 g de beurre. Laissez refroidir à température ambiante.

Préchauffez le four à 160 °C. Abaissez la pâte, découpez-y 6 disques et garnissez-en des moules à tartelette beurrés et farinés. Piquez les fonds à la fourchette, recouvrez-les de papier sulfurisé et lestez-les avec des légumes secs.

Enfournez 15 mn, retirez le papier et le lest puis poursuivez la cuisson 5 à 10 mn, jusqu'à ce que les fonds soient bien dorés. Laissez refroidir environ 1 h 30.

Remplissez les fonds de tarte de caramel puis de ganache au chocolat. Couvrez au contact de film alimentaire et réservez 4 h au réfrigérateur avant de servir.

© House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG.

Peut mieux faire !

En 2023, la cuisine française est 8e au classement des meilleures gastronomies au monde, selon le site TasteAtlas. L'Italie, le Japon et la Grèce se classent dans les trois premières places.

Comme un bouquet de roses

6 45 MN 35 MN 15 MN

350 g de pâte sablée ■ 8 à 10 pommes rouges bio selon le calibre ■ 1 citron (jus) ■ 2 œufs ■ 110 g de beurre mou ■ 200 g de sucre en poudre ■ 150 g de poudre de noisettes ■ 145 g de sucre glace ■ 20 g de farine ■ 1 c. à café d'extrait de vanille.

Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tarte carré enduit de 10 g de beurre et fariné. Piquez le fond et placez au réfrigérateur.
Fouettez en pommade le reste de beurre en dés et 130 g de sucre glace. Incorporez la poudre de noisettes, l'extrait de vanille et les œufs.
Versez sur le fond de tarte et enfournez 15 mn environ pour le colorer. Ôtez du four et ramenez la température de l'appareil à 160 °C.
Rincez et séchez les pommes. Épépinez-les au vide-pomme, puis émincez-les. Coupez les tranches en 2. Versez-les dans un saladier et pressez le citron dessus.
Portez à ébullition 20 cl d'eau et le sucre en poudre. Laissez bouillir 2 mn, ôtez du feu et laissez refroidir 10 mn. Versez sur les lamelles de pommes pour les ramollir, faites macérer 5 mn puis égouttez.
Faites chevaucher à plat 6 demi-tranches de pommes pour obtenir une bande. Roulez-la sur elle-même et posez la rose obtenue sur la tarte. Répétez l'opération avec le reste de tranches de pommes puis enfournez 15 mn. Servez, saupoudré du sucre glace restant.

Tarte à l'orange caramélisée

6 35 MN 30 MIN 1 H 1 H 30

1 pâte sablée ■ 4 oranges bio ■ 50 g de cassonade ■ 4 œufs ■ 170 g de beurre ■ 75 g de sucre en poudre ■ 25 g de fécule de maïs.

Nettoyez 2 oranges et râpez-en le zeste. Pressez tous les fruits afin d'obtenir entre 20 cl et 25 cl de jus. Portez le tout à ébullition. Fouettez dans un saladier les œufs, le sucre en poudre et la fécule. Incorporez le jus bouillant petit à petit et reversez le tout dans la casserole.
Faites épaissir de 5 à 10 mn à feu moyen sans cesser de mélanger. Hors du feu, incorporez le beurre en morceaux. Laissez refroidir dans un saladier, couvrez au contact de film alimentaire et réservez au réfrigérateur 1 h.
Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et garnissez-en un moule à tarte de 22 cm. Piquez le fond, recouvrez-le de papier cuisson et lestez.
Enfournez 15 mn. Ôtez papier et lest et poursuivez la cuisson 5 mn environ, jusqu'à ce que la pâte soit joliment dorée.
Laissez refroidir environ 1 h 30 hors du four. Démoulez sur un plat de service et garnissez le fond de tarte de crème à l'orange. Juste avant de servir, saupoudrez de cassonade et passez la surface au chalumeau de cuisine.

Quel Nutri-Score ?

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits A et B. Ceux classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.

(Source : Mangerbouger.fr)

Des tartes à partager

Tarte aux pralines

6 | 15 MN | 35 MIN | 2 H

- **300 g de pralines roses**
- **30 cl de crème liquide**
- **3 cl de sirop de glucose.**

Pour la pâte : ■ **1 jaune d'œuf** ■ **80 g de beurre mou** ■ **125 g de farine** ■ **45 g de sucre glace** ■ **15 g de poudre d'amandes** ■ **1 pincée de sel.**

Préparez la pâte : dans le bol d'un robot muni d'une feuille, mélangez 75 g de beurre, le sucre, le sel et la poudre d'amandes. Incorporez le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une texture bien homogène. **Ajoutez la farine** et travaillez à vitesse lente, juste le temps nécessaire à son incorporation. Formez une boule, emballez-la de film alimentaire et réservez 2 h au réfrigérateur. **Préchauffez le four à 160 °C.** Abaissez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et garnissez-en un moule à tarte de 22 cm beurré. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson et lestez de légumes secs. Enfournez 15 mn. **Retirez le papier** et le lest puis renfournez 10 mn, jusqu'à ce que la pâte colore. Démoulez le fond de tarte sur une grille. **Concassez les pralines**. Dans une casserole, faites-les cuire à feu doux avec le sirop et la crème jusqu'à ce que la température atteigne 105 °C à 107 °C, que vous mesurerez à l'aide d'un thermomètre à pâtisserie. **Versez le mélange** sur la pâte et laissez refroidir avant de déguster.

Effet garanti !

Pour accentuer la couleur rouge de la garniture, vous pouvez y ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.

La transmission

83 % des Français estiment que le patrimoine culinaire se transmet avant tout au sein de la famille, bien loin devant les livres de cuisine (53 %).

(Opinionway/Interbev, 2024)

Le bon accord

Ce crémant millésimé à la jolie robe pétale de rose, tout en gourmandise, s'accordera à merveille avec la douceur des pralines.

Crémant-de-bourgogne brut rosé, 2023, Maison Moillard, 7,95 €.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. ©House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG.

Par Emma Zrour

Des ustensiles pour pâtisserie facile

Ils sont petits, pratiques, maniables, colorés, faciles à nettoyer et indispensables au quotidien. Florilège d'accessoires testés et approuvés.

Pour toute la famille
Kit de pâtisserie trois pièces, anti-adhérant et avec moule démontable. À prêter à vos enfants. ***Hema. 12,50 €.***

Madeleines maison
Moule en silicone. ***Søstrene Grene, 5,10 €.***

Rétro
Balance de cuisine pour confiture. ***Gers Équipement, 15,99 €.***

Écologique
Set de 3 couvre-bol en coton bio. ***Pebbly, 19,99 €.***

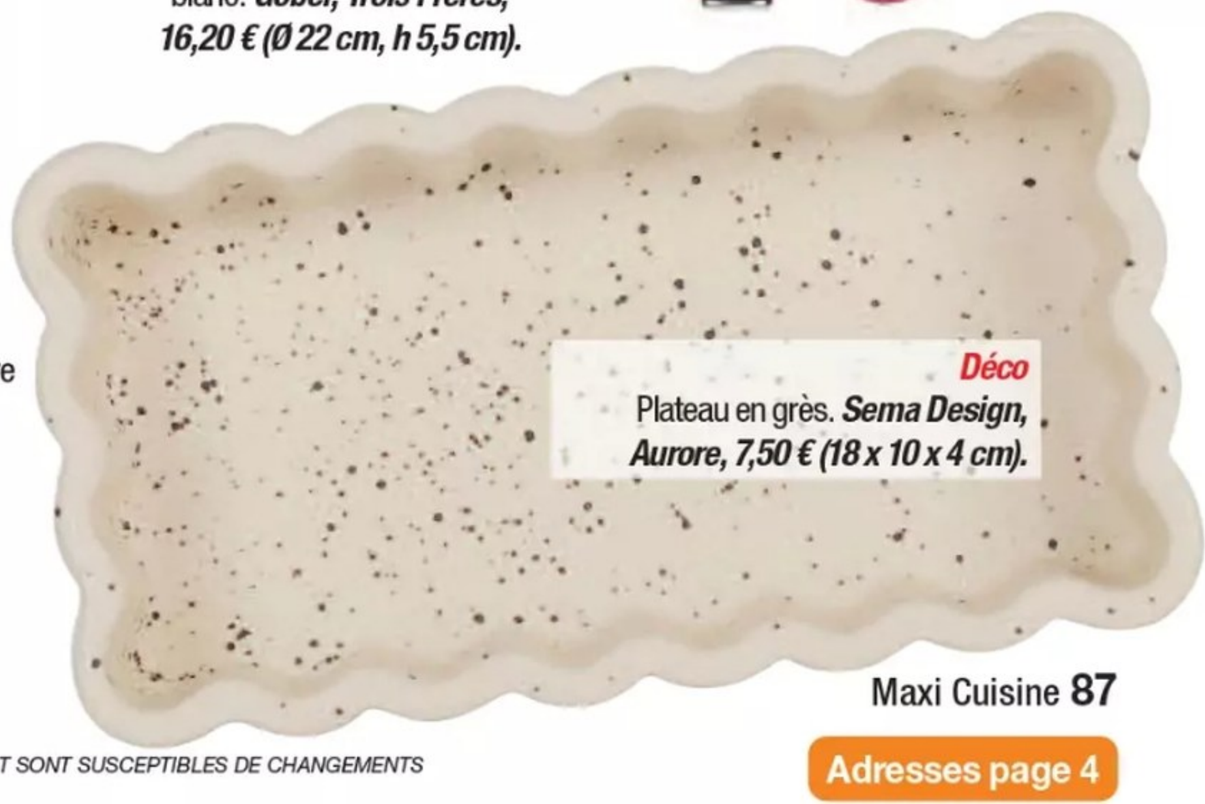
Utilitaire
Fouet de cuisine en Inox et spatule à crêpe en silicone rose. ***Gifi, 4,99 € et 6,49 €.***

Format gourmand
Moule à tarte en céramique. ***Peugeot, Appolia, 36,90 € (Ø 32 cm).***

Épuré
Plateau à tarte en bois d'acacia. ***Kave Home, Ayalen, 32,99 € (Ø 15 cm).***

Fabrication artisanale
Moule à savarin torsadé en fer blanc. ***Gobel, Trois Frères, 16,20 € (Ø 22 cm, h 5,5 cm).***

Naturel
Cuillères et spatules en bois de hêtre pour mélanger vos préparations chaudes ou froides. ***Alinéa, collection Hetra, 6 € l'unité.***



Déco
Plateau en grès. ***Sema Design, Aurore, 7,50 € (18 x 10 x 4 cm).***

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS

Adresses page 4

Nantes, capitale des Pays de Loire

Souvent avant-gardiste, la cité des ducs de Bretagne est devenue une destination prisée des touristes français et étrangers.

Par Cécile Papapietro-Matsuda

Tout sauf endormie

Depuis de nombreuses années, la métropole se veut inclusive sur le plan social et culturel, tout autant pour les adultes que pour les enfants. Inauguré en 2007, le parc des Machines de l'Île propose des animations en hommage au monde de Jules Verne et au passé industriel de la Venise de l'Ouest. Bien avant cette date, en 1989, c'est la compagnie Royal de Luxe, qui a fait son entrée dans la ville, à la demande de Jean-Marc Ayrault, alors maire de Nantes. Ici, impossible de ne pas croiser le fameux éléphant de 12 m de haut, les personnages gigantesques de la compagnie qui drainent des foules comme le banc démesuré de Claude Ponti situé dans le Jardin des Plantes.

Une ville d'artiste

Depuis 2011, les amateurs d'art contemporain sont comblés avec « Le Voyage à Nantes » qui permet de découvrir, chaque année, entre juillet et septembre, des œuvres, éphémères ou non, disséminées dans la cité. Certaines se trouvent en suivant une ligne verte peinte sur les trottoirs. On y revoit une œuvre que l'artiste Daniel Buren a créée pour le festival d'art contemporain Estuaire 2007 : 18 anneaux de 4 m de diamètre positionnés le long du quai des anciens hangars à bananes, symbole du passé négrier de ce port, ancienne plaque tournante du commerce triangulaire. Et les mélomanes

Le passage Pommeraye, l'un des plus beaux passages couverts d'Europe, date de 1843.

Le parc des Machines de l'Île et l'impressionnant Grand Éléphant mécanique.

Le centre historique de Nantes et le célèbre château des ducs de Bretagne.

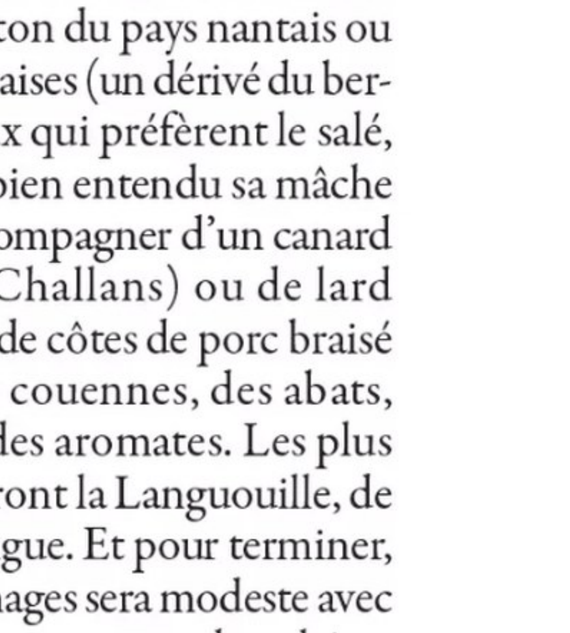
Place Graslin, la brasserie la Cigale est classée monument historique depuis 1964.

ne sont pas en reste, car, dès fin janvier, la ville vit au rythme de « La Folle Journée », qui dure en réalité cinq jours, où la musique classique est désacralisée par le biais de concerts très abordables.

Des institutions à ne pas rater

Sur les bords de l'Erdre, il fait bon se promener dans le jardin japonais de l'île de Versailles créé en 1983. Il existe aussi plusieurs musées en ville, dont celui du château des ducs de Bretagne, dédié à l'histoire. Pour ceux qui préfèrent le shopping, impossible de ne pas faire une halte au passage Pommeraye. Considéré comme l'un des plus beaux d'Europe, ce passage couvert néoclassique de 1843, dessert trois niveaux, dont deux dédiés au commerce. Un peu plus loin se dresse l'incontournable Cigale. Classée monument historique, la brasserie Belle Époque est emblématique de la tradition nantaise. Qui dit repas pense marché. À Nantes, on se rend soit à celui de la Petite-Hollande, le samedi, soit à celui, couvert et quotidien, de Talensac.

Des spécialités culinaires



Si Nantes n'est pas spécialement connue pour sa gastronomie, la 6e ville de France possède des spécialités. Des berlingots qui sont confectionnés depuis le XIXe siècle au gâteau nantais, en passant par les bottereaux (bugnes locales), la confiture de mûroise (croisement de framboise et de mûre), le tourton du pays nantais ou les rigolettes nantaises (un dérivé du berlingot). Pour ceux qui préfèrent le salé, Nantes propose bien entendu sa mâche que l'on peut accompagner d'un canard nantais (ou de Challans) ou de lard nantais, un carré de côtes de porc braisé au four avec des couennes, des abats, du muscadet et des aromates. Les plus courageux goûteront la Languouille, de l'andouille de langue. Et pour terminer, le plateau de fromages sera modeste avec son curé nantais et sa tomme chapelaine, tous les deux au lait de vache.

ET LE PETIT LU DANS TOUT ÇA ?

Si l'indétrônable biscuit nantais, le petit-beurre LU, a fait ses preuves depuis sa création en 1886, on connaît tous son histoire familiale. Depuis 2007, LU a rejoint le groupe américain Kraft Foods, devenu Mondelez International. Mais une des tours de l'ancienne usine située en ville, le long de la Loire, a été restaurée pour redevenir LU (pour Lieu Unique). Inauguré en 2000, ce centre culturel, labellisé depuis scène nationale, est devenu une institution dans cette ville qui regorge de propositions.

© altitudedrone/Brad Pict/serFF79/Adobe Stock, Daniel Thierry/Jacques Loïc/Photononstop, Gardel Bertrand/Hemis.

Escapade autour des desserts de nos régions

Kouign-amann familial

6 | 45 MN | 15 MN | 2 H 30 | 1 H

■ 280 g de farine ■ 230 g de sucre ■ 230 g de beurre demi-sel mou ■ 5 g de levure de boulanger ■ 6 cl de lait ■ 4 g de sel.

Délayez la levure dans 2 c. à soupe d'eau tiède. Versez-la sur 260 g de farine mélangée avec le sel dans le bol d'un robot. Pétrissez au crochet 5 mn à petite vitesse en ajoutant 16 cl d'eau. Augmentez la vitesse et poursuivez 5 mn.
Déposez la pâte sur le plan de travail fariné. Saupoudrez d'un peu de farine et pétrissez 3 mn à la main. Roulez la pâte en boule et, dans un récipient légèrement fariné, laissez reposer 30 mn couvert d'un linge. Ensuite, réservez 1 h au réfrigérateur.
Déposez le beurre entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis étalez-le au rouleau en lui donnant une forme carrée. Sur le plan de travail fariné, abaissez la pâte en carré deux fois plus grand que celui de beurre.
Saupoudrez la pâte de la moitié du sucre. Posez le beurre au milieu et parsemez du reste de sucre. Rabattez les côtés de la pâte vers le centre et soudez bien les bords.
Abaissez le tout sur le plan de travail fariné. Donnez-lui la forme d'un rectangle d'environ 40 x 20 cm. Repliez-le en 3 dans sa longueur, farinez-le et tournez-le d'un quart de tour. Renouvelez l'opération 2 fois.
Étalez la pâte à nouveau et roulez-la sur elle-même pour obtenir un rouleau de 15 cm de longueur. Coupez-la en 6 rondelles et déposez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Laissez gonfler 2 h à température ambiante.
Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les kouign-amann avec un peu de lait puis enfournez-les 15 à 20 mn jusqu'à bien les colorer.

Agenda

Le Festival God Save The Kouign 2024 se déroulera les 21 et 22 juin prochain à Penmarc'h (Finistère), à l'occasion de la Fête de la musique.

Tarte aux pommes

6 | 35 MN | 50 MN

■ 4 petites pommes rouges bio ■ 10 cl de nappage blond abricot ■ 30 g d'amandes entières ■ sucre glace.
Pour la crème : ■ 3 œufs ■ 50 cl de lait ■ 25 g de beurre ■ 60 g de sucre ■ 50 g de fécule de maïs ■ 1 c. à café d'extrait de vanille.
Pour la pâte : ■ 250 g de farine ■ 1 œuf ■ 110 g de beurre mou ■ 40 g de cassonade ■ 30 g de poudre d'amandes ■ 1 pincée de sel.

Préparez la crème : portez à ébullition le lait et la vanille. Fouettez les œufs, le sucre et la fécule. Incorporez le lait peu à peu. Faites épaissir 10 mn à feu moyen. Hors du feu, incorporez le beurre et laissez refroidir.

Préparez la pâte : préchauffez le four à 180 °C. Mélangez 100 g de beurre, la cassonade, l'œuf, la poudre d'amandes et 230 g de farine jusqu'à texture homogène.

Abaissez la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tarte beurré et fariné. Piquez le fond puis lestez-le de papier sulfurisé et de légumes secs. Enfournez 15 mn.

Ôtez le papier et le lest. Poursuivez la cuisson 5 mn. Sortez la pâte du four, sans éteindre l'appareil.

Rincez les pommes, coupez-les en 2, épépinez-les puis taillez-les en lamelles. Faites fondre le nappage à feu doux.

Étalez la crème sur le fond de tarte et disposez les lamelles de pommes dessus. Badigeonnez du nappage et renfournez 15 mn.

Toastez les amandes à sec 1 mn. Émincez les amandes et parsemez-les sur la tarte. Laissez refroidir 2 h à température ambiante puis réservez au frais. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Le bon accord

Pour accompagner le bon goût des pommes de saison, la saveur grillée des amandes et les parfums de l'abricot, optez pour les fines bulles de ce crémant-de-loire fruité et élégant.
Crémant-de-loire, Tête de Cuvée 2023 brut, LaCheteau, 7,50 €.

En 2023
Plus de 6 700 ruches ont été parrainées entre les apiculteurs et agriculteurs Pink Lady grâce au programme Bee Pink, afin de diffuser les bonnes pratiques arboricoles tout en responsabilisant les producteurs.

© Chivoret/Sucré Salé, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.

Cannelés du tea time

12 CANNELÉS · 25 MN · 45 MN

100 g de farine ■ 60 g de beurre fondu ■ 250 g de sucre glace ■ 1 gousse de vanille ■ 50 cl de lait ■ 2 œufs entiers + 2 jaunes ■ 1 c. à soupe de fleur d'orange.

Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines avec la lame d'un couteau.
Portez le lait à ébullition dans une casserole avec les graines et la gousse. Hors-du feu, laissez infuser.
Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs et les deux jaunes dans un saladier avec le sucre glace jusqu'à blanchiment.
Ajoutez le beurre et la farine puis versez la fleur d'oranger et le lait vanillé. Mélangez.
Beurrez les moules à cannelés et remplissez-les aux 3/4. Augmentez la température du four à 200 °C et enfournez pour 45 mn.
Démoulez rapidement et laissez refroidir.

Spécialité de nos régions

À l'origine, ce gâteau traditionnel de fête et de cérémonie était cuit dans les fours à bois avant le pain, ce qui explique sa croûte noire due à une température particulièrement élevée.

Tourteau fromager

Recette de la pâtisserie Brunet à Lusignan, dans la Vienne

2 À 3 TOURTEAUX
XO MN · 1H · 20 MN

375 g de fromage frais (bien égoutté) de vache ou de chèvre, ou mi-vache mi-chèvre ■ 160 g de farine T55 ■ 7 œufs entiers + 5 jaunes d'œufs + 5 blancs d'œufs ■ 250 g de sucre
Pour la pâte brisée : ■ 200 g de farine T55 ■ 100 g de beurre ■ 4 g de sel.

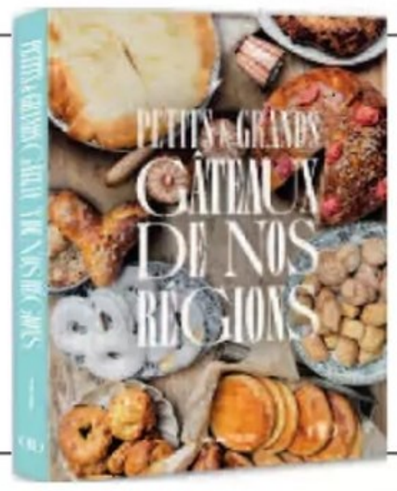
Mixez le fromage, les œufs entiers, les jaunes et le sucre dans la cuve d'un robot équipé de la lame, afin d'obtenir un mélange homogène.
Ajoutez la farine et mixez à nouveau, juste le temps nécessaire pour l'incorporer. La pâte doit avoir la consistance d'une pâte à gaufres (ajoutez de la farine si nécessaire).
Montez les blancs fermes et incorporez-les délicatement à l'appareil précédent à l'aide d'une maryse.

Vous pouvez également le faire à la main : aux dires du pâtissier, cela donne un résultat bien meilleur.
Préchauffez le four à 250 °C. Mélangez la farine, le sel et le beurre dans un cul-de-poule (ou dans la cuve d'un batteur équipé de la feuille), jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Ajoutez 5 cl d'eau et mélangez rapidement en prenant soin de ne pas donner de corps à la pâte (c'est-à-dire ne pas la rendre élastique). Laissez reposer 1h au réfrigérateur.
Étalez la pâte brisée finement et découpez des disques de 20 cm de diamètre. Foncez les moules à tourteau puis versez-y l'appareil et enfournez 20 à 25 mn. Une fois les tourteaux refroidis, supprimez l'excédent de pâte et démoulez.

À lire

Un tour de France gourmand qui répertorie 60 recettes régionales incontournables.

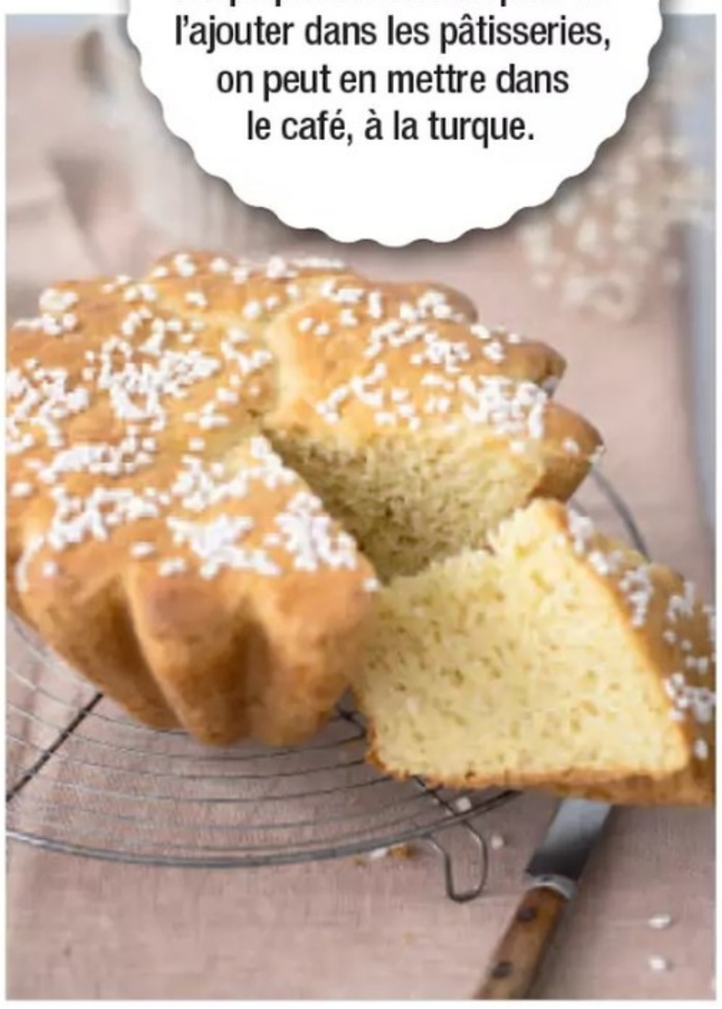
« Petits & grands gâteaux de nos régions », de Michel Tanguy, Ducasse Édition, 25,90 €.



©Hemon/Carnet/Ploton/Sucré Salé, Emilie Guelpa/Ducasse Editions.

Côté forme

La fleur d'oranger calme la nervosité, le trac, les palpitations… En plus de l'ajouter dans les pâtisseries, on peut en mettre dans le café, à la turque.



Pastis landais

6 | 20 MN | 55 MN | 2 H

260 g de farine ■ 75 g de sucre en poudre ■ 10 g de levure de boulanger fraîche ■ 3 œufs entiers + 1 jaune ■ 85 g de beurre ■ 2 c. à soupe de lait ■ 2 c. à soupe de rhum brun ■ 2 c. à soupe de sucre en grains ■ 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel.

Faites tiédir le lait au micro-ondes et délayez-y la levure émiettée. Versez-la dans un saladier avec 25 g de farine et le sel. Mélangez bien, couvrez d'un linge propre et laissez reposer 1 h à température ambiante.
Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réunissez les 3 jaunes et 1 blanc avec le sucre en poudre, le sucre vanillé, l'eau de fleurs d'oranger et le rhum, puis mélangez.
Faites fondre 75 g de beurre puis intégrez-le dans l'appareil avec 175 g de farine. Ajoutez le levain et 50 g de farine, puis mélangez. Montez les blancs restants en neige ferme puis incorporez-les délicatement.
Couvrez la pâte d'un linge et laissez reposer à température ambiante environ 1 h jusqu'à ce qu'elle double de volume.
Préchauffez le four à 160 °C. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné. Badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf restant et saupoudrez du sucre en grains. Enfournez 50 mn environ pour colorer légèrement la surface.

Fiadone à la clémentine de Corse

6 | 10 MN | 40 MN | 2 H

375 g de brocciu bien égoutté ■ 1 clémentine bio (zeste) ■ 6 œufs ■ 20 g de beurre ■ 300 g de sucre ■ 1 gousse de vanille.

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez la clémentine puis râpez-en le zeste. Fendez en 2 la gousse de vanille et grattez-la pour récupérer la pulpe.
Fouettez le brocciu dans un saladier tout en incorporant les œufs 1 à 1. Ajoutez le sucre, le zeste râpé et la pulpe de vanille, puis mélangez.
Versez la préparation dans un plat à gratin beurré et enfournez 35 à 40 mn, de manière à bien colorer la surface.
Laissez refroidir environ 2 h à température ambiante. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour un dessert plus aérien

Vous pouvez séparer les blancs des jaunes, mélanger les jaunes et le brocciu, et fouetter les blancs en neige avant de les incorporer délicatement à la préparation.

En 2023

L'IGP clémentine de Corse, c'est 180 producteurs passionnés, 660 000 clémentiniers et 1 610 hectares. (Source : Clémentine de Corse/2023)

Le marché du sucre

Le sucre de bouche représente 15 % des ventes de sucre alimentaire. (Source : Cultures-sucre.com)

Tarte au sucre

6 | 25 MN | 30 MN | 2 H 30

270 g de farine ■ 120 g de cassonade ■ 40 g de sucre en poudre ■ 8 g de levure de boulanger fraîche ■ 3 œufs ■ 130 g de beurre mou ■ 5 cl de crème liquide ■ 2 c. à soupe de lait ■ 1 pincée de sel.

Faites tiédir le lait au micro-ondes et délayez-y la levure. Dans le bol d'un robot muni d'un crochet, mélangez 250 g de farine, le sel et le sucre en poudre. Ajoutez les œufs battus et la levure délayée.
Pétrissez à petite vitesse en incorporant 80 g de beurre coupé en morceaux, puis passez à vitesse moyenne jusqu'à homogénéisation. Pétrissez encore 5 mn.
Roulez la pâte en boule, posez-la dans un saladier fariné et recouvrez-la d'un linge propre. Laissez gonfler 2 h à température ambiante.
Versez la pâte dans un moule à manqué enduit de 10 g de beurre. Dégazez-la en appuyant dessus et aplatissez-la avec la paume de la main. Laissez reposer 30 mn. Pour éviter qu'ils ne collent, passez vos doigts dans la cassonade avant de les enfoncer dans la pâte.
Préchauffez le four à 200 °C. Faites des trous dans la pâte en y enfonçant vos doigts, et versez la crème dedans. Parsemez du reste du beurre en morceaux et saupoudrez de cassonade. Enfournez 25 à 30 mn jusqu'à jolie coloration. Laissez refroidir avant de démouler.

SPÉCIAL DOUCEURS

12 astuces et secrets d'autrefois

Par Françoise de La Forest

Les petits trucs malins

Cake aux fruits confits

Les petits morceaux de fruits ne glisseront pas au fond du cake si vous les farinez avant. Placez-les dans un sachet avec un peu de farine et secouez. Rapide et efficace.

Glaçage facile

Battez longuement du sucre glace avec de l'eau et le tour est joué ! C'est ainsi que l'on glaçait de nombreux desserts jadis…

Brioche moelleuse

Pour obtenir une pâte uniforme, râpez le beurre bien froid avant de l'ajouter, plutôt que l'incorporer en morceaux. Cela évite un pétrissage trop long. Ça marche aussi pour les pâtes brisées et sablées.

Les réflexes anti-gaspi

Biscuits recyclés

Ne jetez pas les restes de biscuits, mais mixez-les avec du beurre et une petite dose de farine puis couvrez-en un crumble.

Confiture à l'abri

Après chaque utilisation, saupoudrez la surface d'une fine couche de sucre. Il n'y aura pas de moisissure.

Bananes jaunes

Emballez les extrémités coupées des bananes avec du papier d'aluminium pour en ralentir le mûrissement. Elles restent jaunes et sans tâche.

©Mateusz Siuta/Gettylmages.

Les touches saveur

Caramel à l'ancienne

Couvrez le fond d'une casserole – ou mieux, le fond du moule – de morceaux de sucre imbibés d'eau et chauffez à feu moyen. Lorsque le fond commence à colorer, remuez l'ustensile en douceur, de façon horizontale, et sans le pencher. Dès que le caramel est uniformément doré, retirez du feu, mélangez puis nappez.

Tatin

Caramélisez les morceaux de pomme à la poêle avec du beurre salé et du sucre avant de monter la tarte. Les pommes seront fondantes et toutes dorées.

Sablés

Préparez votre pâte avec du beurre demi-sel. Ce type de beurre était plus fréquent dans les cuisines autrefois, car il se conservait plus longtemps, et les biscuits étaient d'autant plus savoureux.

Pain perdu

Utilisez, comme jadis, des tranches de pain bien sec. Elles doivent être épaisses et tremper longuement dans l'appareil lait-œuf vanillé. Faites-les cuire au beurre et à feu moyen. Autre touche d'antan : ajoutez un trait de fleur d'oranger dans l'appareil.

Œufs à la neige

Pour des blancs parfaits, pochez-les non dans l'eau, mais dans du lait frémissant. On peut même le parfumer avec deux gouttes de vanille, le zeste d'un citron…

Flan pâtissier

Remplacez tout ou partie du lait par de la crème entière. Le résultat est fondant et délicat, et le parfum de la vanille est renforcé, car le gras de la crème accentue la saveur. Si vous préférez la version au lait, utilisez du lait entier. Pas de demi-écrémé dans la cuisine de nos aïeux !

À oublier…

- **Le sel dans les blancs en neige :** ça n'a aucun effet. Ajoutez plutôt une pincée de sucre lorsque les blancs sont bien mousseux, cela aide à les « serrer ».
- **La cuillerée d'huile dans le chocolat fondu pour le faire briller :** ce n'est valable que si vous faites fondre le chocolat à température modérée. Soumis à une forte chaleur, il sera terne, huile ou pas !
- **Saupoudrer le fond de tarte de poudre d'amandes :** si les fruits dégorgent, elle n'empêchera pas la pâte de se détremper. Badigeonnez plutôt le fond, une fois précuit, de blanc d'œuf, puis repassez-le au four quelques minutes et garnissez-le ensuite.

©MicroOne/Elena/Adobe Stock.

Abonnez-vous vite !

OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE

+

4 HORS-SÉRIES THÈMES

+

4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

JUSQU'À + DE **45 %** DE RÉDUCTION !

= **36,90 € SEULEMENT**

AU LIEU DE 67,92 €*

LES VERSIONS NUMÉRIQUE, AUDIO & PODCASTS **OFFERTS**

Maxi Cuisine bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MXCPPHS46

☐ **OUI,** je m'abonne à **Maxi Cuisine** 8 N° + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour **36,90 €** au lieu de ~~67,92€~~* dont 10,92€ de frais de livraison compris soit **45% de réduction !**

☐ Je préfère m'abonner pour 8 N° pour **18,90 €** au lieu de ~~31,56€~~** dont 5,36€ de frais de livraison compris soit **40% de réduction, plus de 2 mois offerts** (1)

+ Les versions numérique, audio & podcasts **offerts** dans les 2 cas.

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur
abobauer.com/HS46CB
ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ☐☐☐☐☐ Ville .....

Tél. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Date de naissance ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐ (JOUR / MOIS / ANNÉE)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail .....

Mon Règlement

☐ **CHEQUE BANCAIRE** À L'ORDRE DE **MAXI CUISINE** à retourner sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur
www.abobauer.com/HS46CB

abobauer.com
Ou **FLASHEZ** ce QR Code et abonnez-vous directement avec votre téléphone ou votre tablette
Flashez-moi !

Réduction par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 3,20 € et 2 numéros double été/noël à 3,50 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,80 € et Maxi Cuisine HS : 3,90 €. Frais de livraison à domicile (frais postaux + routage), en moyenne 0,67 €/exemplaire Maxi Cuisine, 0,72 €/exemplaire Maxi Cuisine HS et 0,67 €/exemplaire Maxi hors-série cuisine soit (* 67,92 € pour 8 n°/1 an + 8 HS, prix de référence de Maxi Cuisine + les 8 HS livrés à domicile) ou (** 31,56€ pour 8 n°/1 an, prix de référence de Maxi Cuisine livré à domicile. (1) par rapport au prix kiosque. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Ediis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

Par Emma Zrour

Des produits pour tous les goûts

Il y en a pour tous les palais, sucrés ou salés, à offrir ou à déguster… Découvrez des nouveautés originales, gourmandes, revisitées pour se faire plaisir au printemps.

Nostalgie réconfortante

Drapeau tricolore

Le packaging des paquets de sucre se transforme aux couleurs de l'Hexagone, avec matériaux écoresponsables et recyclables.
Daddy, sucre en poudre blanc, 1,95 € (750 g).

Goûter

Avec ces nouvelles tablettes de chocolat, vous contribuez à la collection de cartes à découper de vos enfants.
Merveilles du monde, chocolat blond au lait, 2,49 € (100 g).

Bio

Le beurre issu de lait bio produit dans des fermes françaises indépendantes, associé aux propriétés naturelles de la farine de lin jaune, donne un feuilletage généreux et gourmand.
Biobleud, pâte feuilletée sans gluten pur beurre, 4,50 € (250 g).

Coloré et illustré

Ce coffret « tour du monde » est une agréable invitation à découvrir de bons produits d'ici à d'ailleurs.
Coffret La Belle-Iloise, sardines, rillettes, émiettés… 31,50 €.

Vintage

Limonade citron bio, confectionnée dans le Lot-et-Garonne et finement pétillante, aucun arôme n'est ajouté. ***Jardiland, collection Les Sens du Terroir, 3,99 € (1 l).***

Nostalgie

Madeleines sublimées d'un glaçage gourmand au citron.
Meert, coffret Prestige, 15 € (les 6 madeleines).

Plaisir régressif

Un mariage de cacao et de miniguimauves à mélanger dans du lait pour un délicieux chocolat chaud.
Le Comptoir de Mathilde, 8,50 € (190 g).

Une petite douceur

Ce maté vert, issu de récolte sauvage au Paraná, au sud du Brésil, se déguste froid ou chaud.
Aromandise, bio, menthe, réglisse, 5,50 € (100 g).

Moelleux

Quelques grammes de tendresse sous le palais.
Truffettes de France, oursons à la guimauve, chocolat noir ou lait, 3,70 € (100 g).

À offrir

De délicieux nougats aux trois parfums de fleurs : bleuet saveur violette, rose, sureau.
Chabert & Guillot, Saveurs printanières de 8,30 € (225 g).

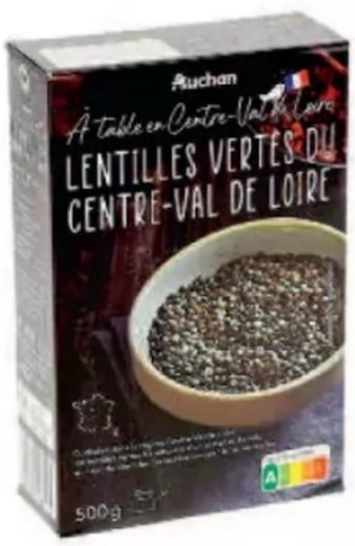
On savoure l'avenir

L'or vert des Alpilles
Des pâtes à tartiner à base d'olives, de caviar d'aubergines… à déguster sur des pâtes ou du pain.
Maricera, 3,90 € (90 g).

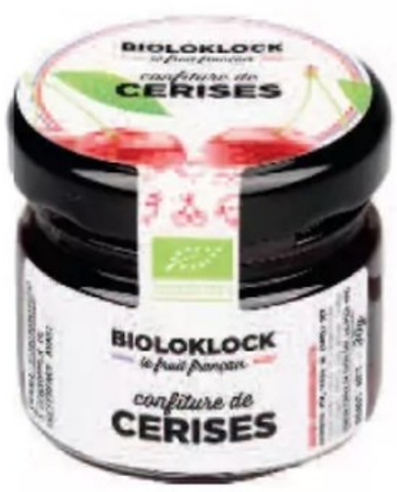
Fruité
Tous les smoothies sont 100 % fruits, sans sucres ajoutés, sans additifs et sans conservateurs, bref sans supercherie.
True fruits, collection Flower Power, 4,49 € (75 cl).

Tradition
Cette nouvelle collection revisite des spécialités traditionnelles, des savoir-faire locaux et des saveurs authentiques.
Auchan, collection À Table en Savoie, beaufort au lait cru, 6,49 € (220 g).

Miaou miam !
À déguster à tout moment de la journée.
Ladurée, coffret de langues de chat, chocolat noir et lait, 20 €.



Terroir
Véritable « graine de vie », elle constitue un excellent légume sec reconnu par les fins gourmets.
Auchan, collection À Table en France, lentilles vertes du Centre-Val de Loire, 2,89 € (500 g).



Petit déj
Cinq pots de confiture bio avec des fruits français, à composer vous-même.
Bioloklock, Le mixé, 6,15 € (5 x 30 g).

En brique
Yaourt à boire pour tous les instants (du petit déjeuner au goûter en passant par un en-cas), toutes les envies pour toute la famille.
Yoplait, 9 recettes avec lait 100 % français, sans conservateur, à partir de 2,19 € (750 g).

Sans sucres ajoutés
Des recettes savoureuses au goût intense d'un unique fruit par recette, avec de délicieux morceaux.
Charles & Alice, collection Les morceaux (mangue, pêche, pomme, rhubarbe), à partir de 2,69 € (4 x 95 g).

Texture fondante
Les madeleines saveur pomme, nature ou parfumées au calvados, et financiers amande.
Biscuiterie Jeannette, assortiment normand, 7,90 € (12 pièces).

Originalité
Des tablettes au thé et pétales de fleurs directement incrustés dans le chocolat, imaginées en collaboration avec le chocolatier Jérémy Breuzin.
Kodama, Pépites & Sentiments, 9 € (80 g).

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Adresses page 4

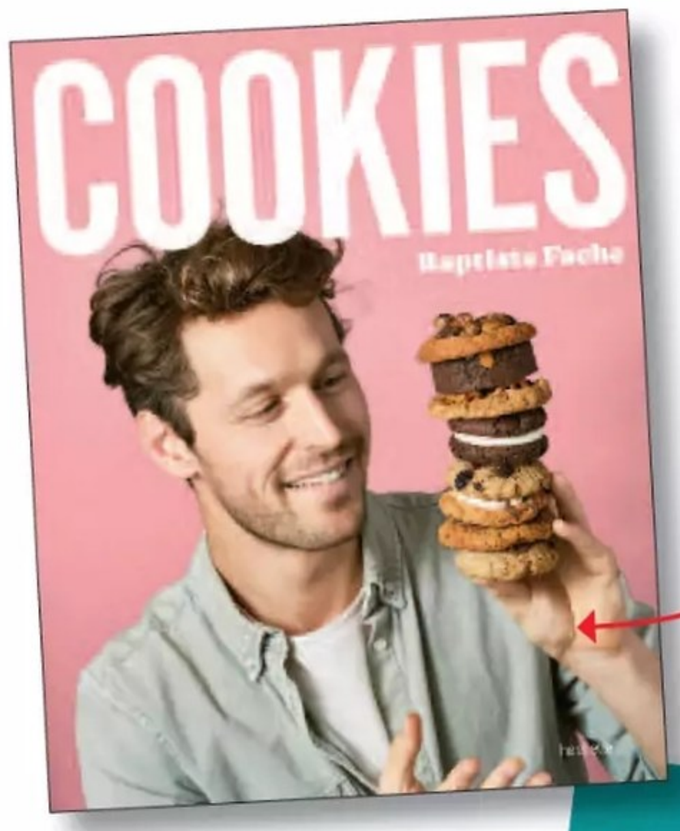
Par Emma Zrour

Feuilletage gourmand

Nostalgie

Cinquante nouvelles recettes originales et inventives pour séduire les amateurs (ou non) de flans. Crémeux, doux et gourmand, cet entremets se décline dans des saveurs d'ici et d'ailleurs. À déguster !

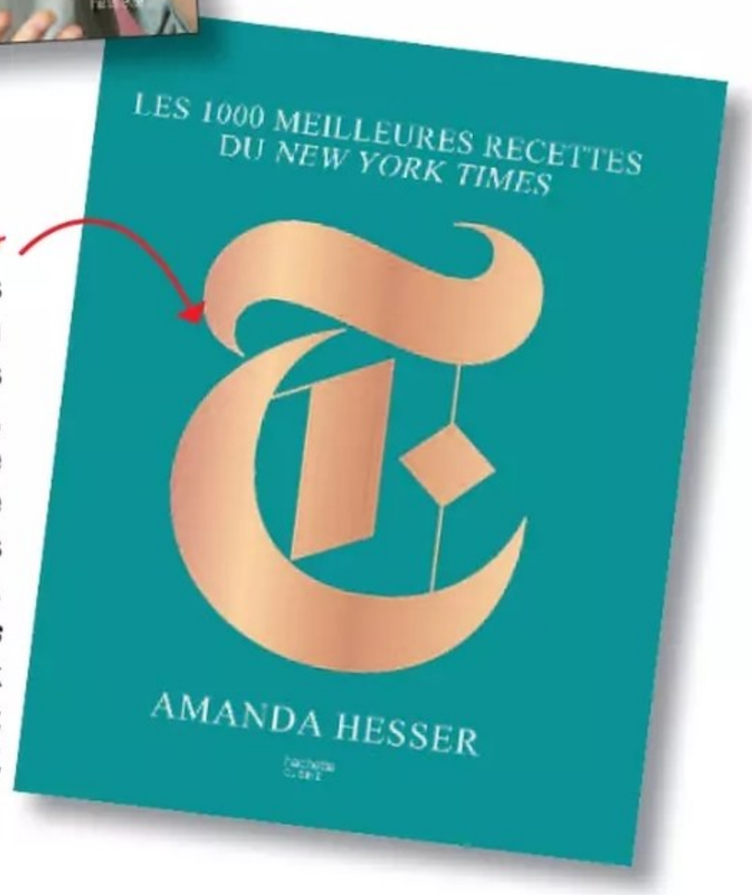
« Mes flans pâtissiers 2 », de Ju Chamalo, Éditions de La Martinière, 22 €.



Gourmand

Les accords du petit biscuit rond en 50 recettes fondantes, délicieuses, croustillantes et moelleuses à découvrir, mais surtout à tester en famille.

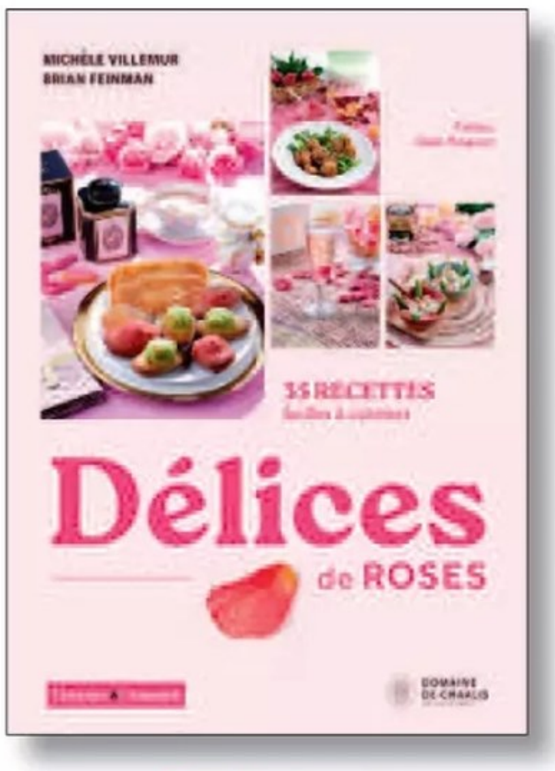
« Cookies, 50 recettes pour les accros du petit biscuit rond », de Baptiste Fache, éd. Hachette Pratique, 19,95 €.



À offrir

Retrouvez les recettes incontournables d'Yotam Ottolenghi, Jamie Oliver Todds Richards et bien d'autres, tout au long de ce magnifique ouvrage culinaire qui compile les 1 000 meilleures recettes du célèbre « New York Times ».

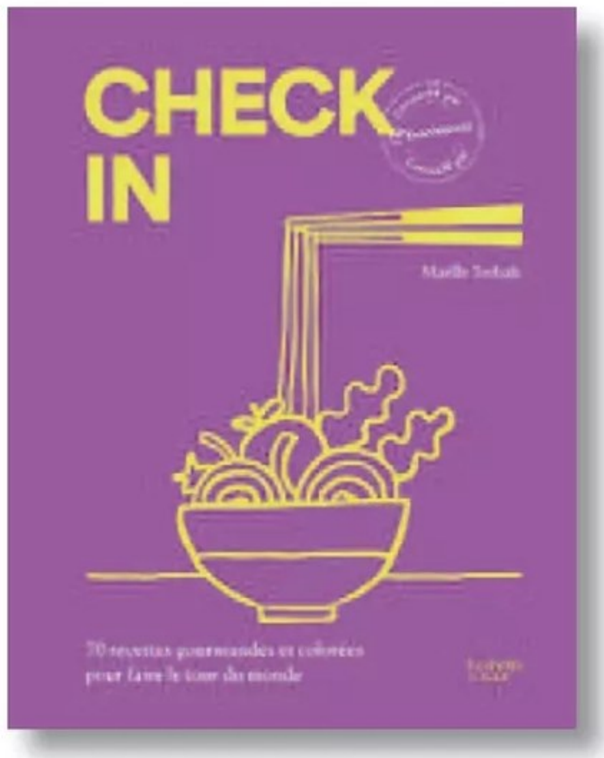
« Les 1 000 meilleures recettes du* New York Times *», d'Amanda Hesser, éd. Hachette Cuisine, 80 €.



Rose bonbon

Une cuisine simple, mais raffinée avec 35 recettes familiales sucrées et salées à base de cette fleur délicate qu'est la rose.

« Délices de roses », de Michèle Villemur et Brian Feinman, éd. Campagne & Compagnie, 19,90 €.



Voyage

70 recettes gourmandes pour faire le tour du monde et découvrir des recettes fusions : œufs marinés à la coréenne, ceviche de crevettes au lait de coco, spanakopita épinards feta, halloumi pané façon nuggets et sauce au miel…

« Check in », de Maëlle Tercbach (alias @Yumiaouss), éd. Hachette Cuisine, 24,95 €.

Cocinando como en casa

Depuis plus de cinquante ans, ce livre est la bible des cuisiniers espagnols. Dans cette réédition, fidèle au titre original, on ne retrouve pas moins de 1 080 recettes incontournables, comme la tortilla ou le bacalao.

« Espagne, le livre de cuisine », de Simone et Inés Ortega, éd. Phaidon, 49,95 €.

Nouveau !

Retrouvez l' authenticité
dans vos assiettes avec Maxi Cuisine !

MAXI CUISINE en vente actuellement - 3,20 €

KITCHENMANIA

La nouvelle chaîne
des passionnés de cuisine

EVA LONGORIA
VOYAGE CULINAIRE AU MEXIQUE

À LA DÉCOUVERTE DE LA CULTURE MEXICAINE SUR LA TERRE DE SES ANCÊTRES.

Un service de streaming Mediawan

orange · free · prime video | CHANNELS

DISPONIBLE EN OUTRE-MER SUR myCANAL